

5080  
5/1A

الجمال والنزوح

في

أسرار الجمال والصحة وجاهة العمر

تأليف

الدكتور عبد الباق

تقديم

محمد طاهر

Hyderabad Deccan

India



# الجمال والزواج في

اسرار الجمال والصحة وإطالة العمر

تأليف

الاستاذ الدكتور ب. لينارد

مترجم

محمود صابر

« الطبعة الاولى العربية »

تقلا عن الطبعة السبعين الافرنكية

عنى بنشره وطبعه

جين جنين

حقوق الطبع محفوظة له

يطلب من مكتبة الهلال بأول شارع الفجالة بمصر

طبع بمطبعة السعادة بجوار محافظة مصر سنة ١٣٣٩ هـ «

هناك تناسباً حقيقياً بين خلقه الناس ومراكمهم في الهيئة الاجتماعية وهذا في كلا الجنسين الآدميين سواء . فالجمال الجمال هو ذلك الصولجان المحرك لتيارى السعادة والشقاء . فكم قضى من قضاء وأبرم من حكم وساس من أمم وأخضع من شعوب

## الفصل الثانى

### ماهو الجمال

لا يبلغ الشئ درجة الجمال ولا المنظر غاية الحسن الا اذا توفرت فيه تناسب أجزاءه وتألف ألوانه حتى أن الخلق لا يكمل صلاحه وطيبته واللفظ لا يلد وقعته وعذوبته حتى يشترط أن يناسب من الاول حوادثه مقتضيات الاحوال وتوافق من الثانى كلماته موضع الحكمة والسداد سنة الله فى خلقه قد جعل الله لكل شئ قدراً

وموطن الجمال من الانسان وجهه وعلى الأخص الجبهة منه والانف فانه على تلاقيهما وقع منظره فكما كانا أقرب الى الاستقامة دون تجويف أو انبعاج كان مجموع الطلعة أدنى الى الحسن وأدعى الى العظمة والجلال

نعم ان هناك فارقاً محسوساً بين الجمال والظرف (أو ما



يسمونه بمحنة الروح) لا يحسن أن نسو عن الالماع اليه . فان  
الاول هو ضبط النسبة في سائر أعضاء الوجه التركيبية ضبطاً  
صحيحاً بخلاف الآخر فان اكتساب اعجاب الناظر واستمالة لاول  
نظرة سطحية قبل انتقاد أجزائه وامتحان تناسبه من ذلك أنه  
لو اجتمع في وجه عينان نجلاوان وأنف أفنى كانت كافية  
لاستحسانه والعطف عليه لاول لمحة له بصرف النظر عن توافق  
ما بقى بعدها من الاعضاء

وفي الحقيقة قد تبعث الجاذبية في نفس الناظر ابتسامة  
ساحرة أو شعرم رسل كالليل وكلاهما قد لا يعدان من الجمال في شيء

## الفصل الثالث

### ادوار الجمال بالمرأة

تمثل المرأة بجمالها ثلاثة أدوار لكل منها شأن مهم في تاريخ  
حياتها فيتبدأ بالدور الاول يوم يبعث بها الغيب الى عالم الظهور  
حتى يتلقاها سن التكليف وفي هذا العهد يكون وجهها في مستقبل  
نشأتها كالزهرة في إبان نضارتها تتقاضى من الطبيعة حقها من  
بهجة ورواء

وتدخل دورها الثاني بأول خطوة بعد اجتيازها هذه الطفولة

ودخولها باب الرشد حتى تحتضنها السنة الاربعين وهذا هو عهد  
نمو جيدها ودنو ثديها وفتنة لحظها ورخامة صوتها بل عهد تمتعها  
بتاج الحسن وتربعها عرش الجمال

وتلبث في دورها الثالث عادة بين الاربعين والستين وفي  
بدء ذلك الدور تسمن المرأة وجهها وجسمها وذلك لامتلاء التجويفات  
المسترة تحت الجلد في العصرين السابقين وبهذا تزول التجعدات  
التي كادت تحيق بالجسم فيتجدد في المرأة شببيتها الاولى او اذا  
شئت فجمالها السابق وحسنها القديم ولذا قد اطلق عليه (سن العوض)  
وباتقراضه تنقرض عنها ابداء دولة الجمال

ويختلف عصر الحسن في النساء طولا وقصراً باختلاف ما  
نالت كل من رفده ووهبت من عطائه حتى لقد يظل صاحباً  
لبعضهن الى العام الخمسين

## الفصل الرابع

### ﴿ نيل الجمال ﴾

الجمال ممكن الحصول وليس من منكر ذلك الا من المام له بعلم  
وظائف الاعضاء وما قدمنا من التمهيدات الفلسفية العقلية  
فأعضاء الوجه تركيبية كشكل الانف وسعة الفم وسمك



الشفقتين وحجم العينين ولونهما وتركيب الاذنين وخلقة الذقن هي  
كما يعتقد البعض من خصوصيات الطبيعة لاحيلة للمرء في تغييرها  
الى الابد ، غير اننا مع موافقتنا على ذلك لانسلم بان التصرف في  
اصلاحها مستحيل بل ميسور ممكن الحصول بحسن استعمال سلطة  
العقل وتعود الادراك . كما ان الوجه واشراق لونه قد يسهل التأثير  
عليهما بطرق كثيرة كاتباعنا أوامر الصحة وشدة التفاتنا الى  
ماله علاقة بالهضم وقانون الغذاء وسند ذكر كل ذلك وتفصله فيما  
يلي تفصيلا تاماً

## الفصل الخامس

### ﴿ في الوجوه ﴾

ودع والد ولده فقال : — لا أكلفك يا بني في رحلتك هذه  
ياكثر من أن تعود لي بسيماك التي أنت عليها — يريد بذلك أن  
لطواريء الحوادث في هيئة الانسان يد عاملة تنقش ماضي حياته  
على صفحة جبينه فوجوه عندئذ مسفرة ضاحكة مستبشرة ووجوه  
آتذ عليها غبرة ترهقها فترة حتى ان الاطفال في حداتها والحيوانات  
على عدم ادراكها لتقرأ بنظرة واحدة في وجه الاجني معنى للخير  
أو رمزاً للشر فتعطف له أو تحيد عنه . ولقد صدق ( لبفاتير )



في كلماته المأثورة حيث قال — ليس في العالم من ليس له في كل يوم نظرة فحاسة وليس فيه من لا يزود الغريب حقه من تقدير أو احترام أو محبة بقدر ما توحى له أول نظرة اليه . وليس فيه من يستحيل عليه أن يصور لنفسه طلعة لا تقارق حباً أو أخرى لا تطاق شناعة وكرهاً — ولا ينكر منكراً مطلقاً ان كل فرد مسئول عن منظر طلعتة مادامنا نسلم أنه هو المسيطر على عقله الخالق لطبائعه الموجد له لا خلقه وكيفما كان الوجه حسناً جميلاً فانه صفحة تلك الطلعة التي يحسن ويقبح بحسبها وتبعاً لها

ويمكن البدء في تصوير وجوهنا وتغييرها في عهد انبلاج صبح حياتنا ونعومة أظفارنا عهد أن يكون للضغط سبيل للتأثير في أخلاقنا وللعقل استعداد للعمل في أوجهنا فان بلوغ المرء سن الثلاثين أو قبيل ذلك تصبح معالم وجهه ثابتة يصعب اصلاحها وفي حاجة الى عمل شاق ومزاولة دائمة حتى يتسنى التوفيق بين الظاهر منه والباطن وملاءمة طلعتة لنفسه . ويطرد ذلك في الذكر والانثى على السواء

فنبيل الاصلاح بالطرق المحبوبة مستدرك في الاطفال الذين هم عبارة عن مجتمع ابتسامات مرضية وأفكار فرحة مسرورة وعقول سذجة قابلة للاقتناع والرضى فكل حركة أو حادث في أفكارهم يترك له أثراً على سبيل محياهم لا يظهر حالا وانما باستمرار

تكراره يتخذ له على الوجه شاهداً عليه في النفس بشاعة أو حسناً  
فلا يوجد الجمال الصحيح في طلعة إلا إذا خلا ضمير صاحبها  
من كل انزعاج وحتى من كل ما من شأنه أن يغير ثنايا الوجه  
أو يشوهه

يقول الدكتور (كيلوج) ليس الجمال موجوداً في بشرة الجسم  
وإنما توجد معالمه وحقيقته في الصفات النفسية الخالدة فليس من  
وجه جميل يستر خلفه ضميراً لا قيمة كما أنه لا يوجد خاطر متمتع  
براحة بال يعكس خارجه صفحة قبيحة المنظر بشعة الشكل  
فالوجه بالتحقيق مرآة الخاطر تتمثل به حقيقة الباطن جمالا  
وقبحاً كما تبدو معاني الكلمات من الفاظها بمجرد نظرة من قارئها  
فلا تحتاج لمن يتنبأ بما تكن من أسرار معناها

## الفصل السادس

### ﴿سر تغير الوجوه﴾

يخال الانسان أن تغير هيئة الوجه النابتة بعد أن حملناها بضع  
سنين من المصاعب التي لاتنال . وفي الحقيقة فإنه مطلب يشبه  
مباحث أولئك الأغبياء من فلاسفة القرون الوسطى الذين أضاعوا  
نفيس وقتهم في اكتشاف اكسير الخلود (ماء الحياة) دون فائدة



ولاجدوى . ولكن سنريك ذلك معقولا محسوسا مجربا في فلسفة  
اصلاح الوجوه . فالعقل كما رأينا هو صاحب التأثير العجيب الذي  
يظهر جليا على صفحة الوجه اللينة الناعمة كما يفعل الضوء بالزجاج  
الحساس في آلة التصوير الشمسي ( الفتوغرافيا )

فينبغي على المشوق لادراك هذه الغاية غاية الجمال أن يمتحن  
نفسه تبعا لاطوار فكره حتى يتبين ما كان منها سببا في القبح  
أو باعثا على الحسن

من الناس من أظلمت وجوههم نتيجة خالصة لظلام عقولهم  
وأفكارهم بلغ بهم هذا الحد يأسهم من أكثر آمالهم في الحياة أو  
بعبارة أخرى قد ضربت على بصائرهم غشاوة حجب بها عنهم نور  
الوجود والجمال وهؤلاء يجب عليهم أن يمرنوا أنفسهم على قوة  
المزيلة قطعاً لتلك العادة الشائنة ما استطاعوا الى ذلك سبيلا .  
وما كنا لنجهل أن جعل النفس مطمئنة مستبشرة مما يصعب نيله  
أو يستلزم أمداً طويلاً ولكننا يبرر هذا الصعب ما يكون من  
حسن تأثيره على الطلعة وجعلها كالنفس إيناساً وبشراً

وبالمثل ترى وجوهاً أخرى مشوبة بسيا الخيبة والفشل وما  
ذلك الا لعداء تحقق مطامع ذويها وكأنما كلما مات منهم أمل ترك  
على وجوههم أثراً من آثارد . واستئصال مثل هذه الادواء النفسية  
قد يستنفد الجهد حيناً من الدهر ويستلزم بعض الشدائد العظيمة



الا انه من الممكنات. وأقوم سبيل لذلك ان نلحد الماضي ابتداء  
 من اليوم وان نمحو يأس الخيبة السالفة تأهباً لآمال الغد  
 وغير هؤلاء قوم نقرأ على وجوههم آيات الجشع لا ينقطع  
 لهم اسف ولا يفي منهن شوق لا غراض هائلة هي ابعدهم بعد  
 السماء عن الارض فدع هؤلاء يدرسون قيمتهم بالنسبة لآمالهم  
 ومطامعهم مرددين قول القائل ( القناعة كنز لا يفنى ) فانه اقرب  
 شفاء وانجع دواء

وغير هؤلاء قوم تجمعت في وجوههم آيات الحزن والتخلف  
 والطيش والكآبة والحدة والبخل والطمع والتخديعة والرياء والكبر  
 واحتقار كل شئ والعياذ بالله فكل تلك الشيم المبتدلة لم تنطبع على  
 وجوههم الا ظلا لظلام هاتيك الصفات في الباطن . تلك التي أئى  
 وجدت فلا امل معها لاي مسحة من الحسن ولعمرى ما هي بفلسفة  
 ولكنها سر من اسرار الجمال . فهل يتسنى لخيالتنا اذا ذكر أمامنا  
 اسم عمر ابن الخطاب او معن بن زائدة او لويس السادس عشر أن  
 تخيل فيهم غير الدعة والرافة والحلم او اذا تلى لنا ما لبلاه ابراهيم  
 باشا او محمد الفاتح او نابليون بونابرت ان تتصور لهم وجوهاً طارية  
 عن البسالة والافدام وصحة العزم ولو ان انظارنا لم تكتحل بمراى  
 لهم الى اليوم . ان هذا لا يكون

فقبل ان نطلب اصلاح الوجوه يجب ان نلتزم اصلاح النفس

للكامنة فعالج الكتابة بالانشراح والحزن بدواعي السرور والبخل  
والجشع بالكرم والقناعة والا فلا سبيل لما تريد

## الفصل السابع

### علاقة الصحة بالجمال

الصحة أساس الجمال فاذا ما فقدت عفت رسومه وذهب أثرها  
رويداً رويداً . فلا غنى له من جسم سليم وفكر صحيح ونفس  
مطمئنة وما سوى ذلك فجمال زائل لا يلبث أن يضمحل . وما  
أجل ما ذكر في هذا الصدد غلادستون حيث قال ( ما كان الجمال  
اتفاقاً في الاشياء وانما يختص أصلها وجواهرها بأماني هذه القاعدة  
جميع سلسلة المخلوقات ولئن غاب أو اختفى كانت حقيقة اضمحلاله  
دليلاً على اختلال جوهرى يذهل العالم بأجمعه )

ولا غرابة اذا جهل اكثر الناس أنه يكاد ويكون الجمال في  
الشكل والبهاء في الطلعة والنجل في العيون وفقاً على انتظام تام  
في الهضم ونشاط في الكبد فالمرض وكساؤه البشاعة والصحة  
ورداؤها الجمال مدارهما على طعام يتبلغ به وهواء تنشقه وراحة  
تتمتع بها وقواعد صحية نعيمها منا موضع العناية فما أجسامنا الا  
جنات أسندت رطابتها لارادتنا فكانت لها بمثابة الزارع المسئول

قال الدكتور ت . ل . نيكولس — الصحة شرط في كمال نمو الجسم حيث يتناسب كله جزء الى جزء وعضو الى عضو فلا يكف بعضها عن النمو ولا يزيد بعضها عن الحاجة وهذا وحده تمام الجمال . وما الجمال في انسان أو حيوان الا تناسب أجزائه فلتن اتخذت كل قطعة من العظم أوفق ما لها من شكل وحجم فهناك تمام التناسب . ولو نشأ كل عضل كما يجب وفي السمن الذي يجب فهناك جمال التركيب والهندام . وإذا نعت بشرة الجسم وصفت واشتدت دورة الدم وزادت . وتقى الدم وراق فهناك صفحة الجمال وضاحية الحسن وتبارك الله أحسن الخالقين فليس الجمال حينئذ مجرد علامة على الصحة وإنما هو منزاها وجوهرها ومحال أن يكون كمال الجمال في غير كمال العافية وأما ما كان زائلا ذابلا ففي صحة ذابلة زائلة . وهو بلا ريب مسبب لآلم صاحبه غير أهل لرضاه . وما يتأتى لرأسه أو شاعر أن يتخيل جمالا خلوا من الصحة الا أن يراها ترقق بين ثناياه مهما حاول في اخفائه





## الفصل الثامن

### ما يشوب الجمال واسبابه

تظهر شوائب في وجوه البعض من الناس عن وجوه آخرين  
 فترى أصحاب المزاج العصبي أكثر تأثراً في المزاج والنفس ومن  
 ذلك نسج العيوب الظاهرة في طلعاتهم  
 ان اختلاف الطقس وتغيراته والتأثيرات الجوية المختلفة  
 مضافة الى بعض عوامل كثيرة الضرر كدئ الغذاء والحزن  
 والضجر والغضب من ألد أعداء الجمال  
 توجد بعض وجوه تشرق اشراقاً كلما احتواها الخلاها والهواء  
 النقي عما تكون بين الجدران وداخل المنازل كما أن هناك وجوهاً  
 أخرى على عكس ذلك . ثم ترى آخرين تدعو طلعتهم الى الميل  
 والعطف في الصباح أكثر منها كلما تأخر النهار وخلافهم ضدهم  
 على خط مستقيم فهم كالسكواك لا تظهر الى مع الظلام  
 وغير ما ذكر ترى لوضع الوجوه تأثيراً عجيباً على جمالها فقد  
 تحسن النظرة الى بعضها اذا أرسلت لها من جهة اليسار مثلاً عما  
 تكون من الجانب الايمن وأول من اكتشف ذلك الصينيون وانه  
 من السهل أن يراعى هذا الحادث الغريب اذا قورن في وجوه  
 عدة ويقال ان أكثر ما يظهر ذلك للمثاليين والممثلات والمطربين

والمطربات لتعمدهم الانحراف لجانب دون الآخر في تمثيل  
أدوارهم قصد حسن التأثير على المستمعين . وسنعود لذلك في  
الفصول التالية

## الفصل التاسع

تأثير الغذاء في الوجه .

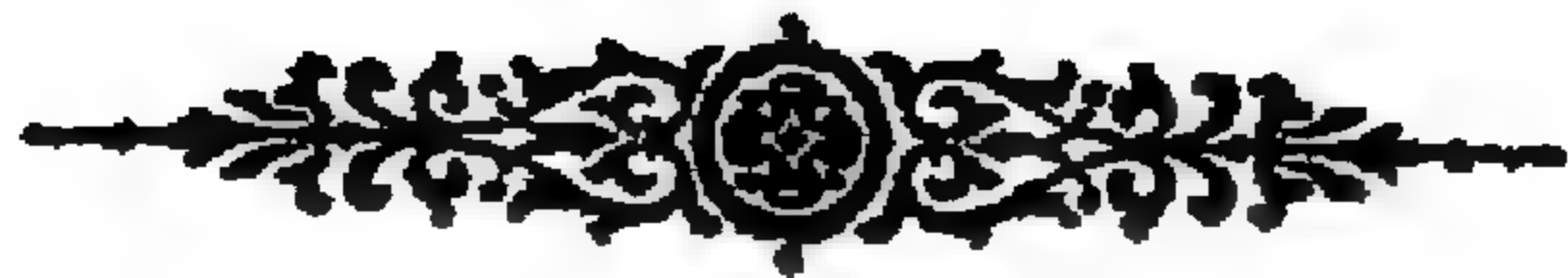
ان لغذاءنا اليومى علاقة كبيرة بصحتنا وجمالنا وطلائع وجوهنا  
فنرى انه قلما يكون الا كول مفكراً ولذا لا تجد عليه أثراً لسيما  
الذكاء مطلقاً كما أنك ترى الذين يكثرون التغذى باللحوم أشد في  
الناس خشونة وأغلظ طبعاً وهم على العموم اقرب الى المملكة  
الحيوانية منهم الى الطبقة الروحانية بخلاف المقتصرين على النبات  
فعلى تمام النقيض من ذلك

أما المعتادون على الافراط في المسكرات فما اسرع ما تنقلب  
وجوههم من منتهى الرقة والظرف الى أقصى درجات الفظاعة  
والخشونة

( وسوف نبحث عن تأثير انواع المأكولات وعلاقة غذائها  
بالصحة في فصول خاصة بها )

ولقد ذكر الاستاذ كيرك — ان الوجه له مرأتى حسب ما تعطى

المعدة من الغذاء ومع انه لا ريب في ان لاشياء اخرى كاستنشاق  
الهواء وغيره دخلا في ذلك ولكن على المواد الغذائية بنوعى  
المأكل والمشروب اهم المؤثرات التى تلوح على الوجه فاذا كان  
الطعام غير ملاحظ فيه ملاءمة الغرض من تناوله كان من الصعب  
ان نلاحظ على الوجه هيئة بديمة وسياء حسنة — فمثلا تقاطيع  
العين التى يتوقف عليها غالباً هيئة الوجه تحتاج الى غذاء ملائم  
تتحافظ به على مرتبتها ومنزلتها هذه وهو ما يستلزم بالطبع شيئاً  
من العناية . ولعمري لو طليت الوجوه بما امكن جمعه من طلاء  
دون ان يعتنى بالغذاء العناية المطلوبة لكان لون الوجه صورياً  
لا اثر فيه للصحة فيجب الاعتناء بالوسائل التى يتسنى بها ان يكون  
الغذاء صالحاً للوجه . والا فلا تطمع ان ترى على المظاهر الخارجية  
اثر امن اثار الصحة والجمال





## الفصل العاشر

### في عجائب بشرة الجسم

يتكون اديم الانسان من طبقتين متباينتين مستقلتين يدعى احدهما البشرة او الالهاب وهي الطبقة الخارجية والثانية هي طبقة الجلد الحقيقية الداخلية

ويزيدنا اقل ما نشعر من الم علما ان اديم الانسان مزود ومقوى باعصاب ومجاري للدم ينجم عنها حسن اللمس والشعور بالالم . وهي اعضاء منقية للدم كالرئتين والسكلي ولها من العمل المذهل العجيب ما يحار دون ادراكه العقل اما طولها اذا افردت ثمانية وعشرون ميلا حسب آخر احصاء للفيلسوف اراسماس ولسون فقد اثبت هذا الطبيب الاختصاصي في العلوم الجلدية نظريته وتعمداده بان متوسط ما ينحصر في كل قيراط مربع من الآدمي ٢٨٠٠ الفان وثمانماية قناة طول كل منها ربع قيراط فيكون طول مجموع اقنية القيراط الواحد المربع ٧٠٠ سبعةماية



## الفصل الحادي عشر

### علاقة البشرة بالصحة والجمال

تتعلق الصحة ويتوقف الجمال بل والحياة بأسرها على اتفاق ذلك الدور المذهل الذي يمثل أديم الانسان في الجسم والذي لا غنى للانسان عنه

قد نستطيع أن نظل ثمانية أيام بل أكثر دون طعام أي دون أن تأتي المعدة بعمل ما وقد يمكن أن يضرب الكبد عن العمل أياماً دون أن تبدو علينا علامٌ الاحتضار ولكن هيات لنا أن يمس أديم جسمنا أي سوء أو ضرر فيعجز عن أداء وظيفته في الجسم بضع ساعات دون أن نموت

حدث لما صعد ليو العاشر الى العرش الديني (عرش البابوية) ان البس المحتفلون به طقلاً صغيراً جلابيب من الذهب حتى لم يبق مكان من جسمه الا غطي وطوق بالابريز ثم طافوا به شوارع فلورنسا ليمثلوا على زعمهم (عصر الذهب) ... ولكن ما كان أشد اندهاهم وما اكبر ما استولى عليهم من الهول والرعب اذ رأوا ذلك الطفل المسكين وقد ارتعش ارتعاشاً عنيفاً وتشنجت اعصابه وسقط لا حراك ولا أثر للحياة به ... وما كان ذلك الا لان الذهب قد أوقف جلد الطفل عن عمله فجلبه من الهواء ومنعه عن التنفس

والافراز واحتمال ذلك من المستحيلات  
 فاذا أهملنا أن نعتني بنظافة أجسامنا فاقفنا الثمانية وعشرين  
 ميلا السالف ذكرها فيما تقدم عن عملها فبهيات أن يحدث ذلك  
 دون جزاء فان تعاقب الامراض كحادث طبيعي وتتابع الادواء  
 ولا غرابة كامر منتظر

لا يمكن أن يبلغ الحسن منتهاه أو يصل الجمال غايته مهما  
 تناسبت الاعضاء ودق تركيبها دون أن يكون للون البشرة نقاء  
 الالهاب وصفاء الطلعة وبهاء المنظر القسط الاوفر في ذلك . فان  
 الحسن ممن علا وجهه اصفرار يشبه اصفرار الموت . وابن الجمال  
 ممن شوه حسن منظرهم حبات أو بزات أو تجعد أو ارقاط

ان جمال المنظر وبهاء الطلعة يتوقفان على فطرة البشرة  
 وطبيعتها وعلى حسن المنظر يتوقف الجمال . فمن ذا الذي يستطيع  
 أن يتصور وجهاً بشعاً رديئاً ان كان في طلعتة شيء من البهاء والرواء  
 قد يكون الوجه بسيطاً في حسنه ليس غاية في جماله ولكنه

بتورد حديه وصفاء لونه يملك من الناظر عطفه واستمالته  
 والآن فكل ما يصيب الجسد من أذى أو اهمال فلا تقع  
 مسئوليته الا على صاحبه ولذا كان من أوجب الواجبات على  
 الذين ينشدون صيانة جواهرهم أن يبذلوا في سبيل الاعتناء ببشرة  
 اجسامهم كل رحيم وغال



## الفصل الثاني عشر

### ﴿ تأثير الجهد الفكري بالبشرة ﴾

ان من المحقق المشاهد بالعيان ان للاضطرابات الفكرية على بشرة جسم الانسان تأثيرا شديدا كالتأثير الناجم عن البرد سواء بسواء . فان تلك العوامل الشديدة كالخوف والحزن من الاسباب التي تضعف التنفس كما تنخفض دورة الدم في أوعية الجسم وشرائبه وكلاهما سبب في شحوب لون البشرة وميلها الى الاصفرار وابقاف الافراز واضعاف الاعصاب أن تقوم بوظيفتها في الجسم أما الغضب واتفعال النفس فانهما يؤديان الى الاسراع في التنفس والالباب في الدم فترفع درجة الحرارة في الجلد وتلبسه حالا باللون الدموي وتنتهي هذه الحال بانتفاخ في الجسم وحبلاية وامتداد في طبقته الخارجية وقد تؤدي مثل هذه التأثيرات الى أمراض جلدية مؤذية وعلى الاخص مما ذكر الحزن الشديد . وما الامبتجو وهي احدى أنواع الجدام الا ناشئة عن الخوف والحزن والاضطراب

قال الدكتور ويلكنسون في وصفه بشرة الجسم هناك يودع الحب والحياة لونهما المتورد الجميل . هناك يصبغ الخجل المعيب صبغة الخزي والهون . هناك يترك البغض والحزن

ذلك البياض المبتذل . هناك يسدل الحسد والغيرة ستارهما الازرق  
 الرهيب . هناك يلبس الغضب ثوبه الاسود المهيب . هناك يبرز  
 اليأس والقنوط في بياض الموتى الخيف . هناك يحاول الرياء  
 والنفاق محو تلك المظاهر واحداً بعد الآخر . هناك يتجلى  
 الذكاء وهو سلطان الضياء والاشراق في أشعته الابدية تحيط به  
 هالته النظرية الاولى . هناك تصفو تلك البشرة التى هي ميزان  
 الطبيعة البشرية بما يبدو من صور الاعداد لها ولا لقاء

## الفصل الثالث عشر

### فى تأثير الطقس على البشرة

يجب أن يجتنب كل من أودع بهاء فى المنظر أو صفاء فى  
 الطلعة أو كان ممن يقدون رواء اللون وجماله قدرهما التعرض  
 لحرارة الشمس فلا يظل تحته جمر أشعتها المحرقة ( خصوصاً فى مثل  
 قطرنا هذا ) فينتهى الامر ببشرته الى الخشونة والجفاف بل الى  
 الدبغ والارقة ط . وكذلك البرد اذا اشتد الى حد غير صالح فاول  
 ما ينجم عنه امساك ينتهى الى دخول بعض من الدم فى الاوعية  
 الشعرية . يتلو هذا نقص فى الدم فى بعض الامكنة النائية عن  
 مراكز الحرارة فيتسبب عنه تخدير فى النظام العضلى كلنا عالم به

وهو وان كان تأثيراً وقتياً الا انه معقب يرد فعل في النظام الكلي حيث يجعل الهامور حاج بعد عطلته القائمه يعود الى العمل بقوة اكبر فيظهر على سطح الجلد اللون الاحمر اللامع الذي كثيراً ما يبدو على وجوه بعض الناس في الايام الشديدة البرد

أما البرودة فقد تهيد بعض الذين يتمتعون بصحة حسنة اذا كان الهواء جافاً صحياً وخصوصاً اذا استعملت بعض الالعب أو التمرينات الرياضية أو يختلف تأثير الهواء الرطب على الفطرة والتركيب الادى فيمتص الجسم من الرطوبة قدرأ عظيماً بمجرد التعرض اليها وتزداد زنته حالا ولكن تأثيره على البشرة ولونها غير صالح كما ثبت ذلك لون ساكنى هولاندا . وأضر الهواء بالصحة ما كان بارداً رطباً وله من التأثير السيء على الصغير والكبير سواء

وخير الهواء ما كان في فصل الشتاء اولا رطوبة به على الاطلاق وهي فرصة غالية لمن أراد التنزه

وأما عدم البقاء في طقس واحد أى سرعة الانتقال من مكان لآخر يختلفان هواء وطقساً فهو خطر في غالب الاحيان فالانتقال من البرد الى الحر أخف وطأة وأقل ضرراً من العكس فان الانتقال من الحر الى البرد يعوق عمل الجلد الافرازى ويؤذيه ويسبب التهاباً في غشاء الانف والزور . وبالتالي يجب اجتناب



التغيرات الجوية الاصطناعية مطلقاً كالمخرج من مكان شديد الحرارة الى الهواء البارد خارجه فانه أضرب بكثير التقلبات الطبيعية فمن عرض نفسه تارة للحر وأخرى للبرد وحيناً للجفاف وآناً للرطوبة فقد صلبت بشرته وجفت واستهدف نفسه وحياته لمضرو كبير

## الفصل الرابع عشر

### لون البشرة قبحه وعلاجه

ليس من سبب يدعو لقبح طلعة الوجه ولونه سوى اهمالنا شرائع الصحة وقوانينها تلك الشرائع التي تبدو لآعيننا صغيرة حقيرة لا يعتد بنقضها . تلك الشرائع التي كانت عكس ما كنا نتوهم والتي عليها يتوقف الصحة والسعادة

من ذلك طعام يضر بالجهاز الهضمي وعادات غير صالحة وهواء غير نقي وارجاء ساعات الراحة والنوم واهمال الرياضة وهكذا من مثل تلك العوامل التي تضر بالصحة ضرراً وتقف حائلاً دون حسن الطلعة وجمالها . من ذلك التأثيرات والافعال النفسانية كاخضرار الوجه عند الغيرة والحسد واصفراره عند القلق

والحزن وتقطبه عند الغيظ والسكدر . من ذلك أيضاً أنه لا يقبح  
طلعتهم ولا يسوء منظرهم إلا الذين يشكون غالباً سوء الهضم وهو  
متأت إما من اقراط في الطعام أو من تناول ما كان واجباً عليهم  
تركه ( وسنورد للغذائات المفيدة والضارة فصلاً آتية )

وقد يكون اصفرار الوجه والنحول أيضاً نتيجة عجز الكبد  
عن تأدية وظيفته في الجسم وما المسؤول عن ذلك سوانافان من  
النادر أن لا يفيد في هذه الحال الغذاء الصالح والهواء النقي  
وأما اصفرار البشرة مع بياض الشفاه فهو دليل على فقر في  
الدم أو تملك حالة الضعف من صاحبها وإن لم يبد ضعف ظاهري ما  
وهو دليل على حاجة الجسم الى زيادة في العافية وينشأ هذا  
عن طعام غير مغذ أو هواء قل منه الأكسوجين وأما اجهاد  
في الاعصاب وأما نقص أو تلف في الدم أو سائل حيوى آخر .  
وفي هذه الحالة يجب أن نوجه كل عنايتنا شطر الصحة الكلية  
وإن نأمر بما يأمر قانون الصحة قبل ان نلتفت لاصلاح المنظر  
واللون فيصلحا من تلقاء نفسيهما تبعاً



## الفصل الخامس عشر

### في الاغذية المشوهة

قلنا في الفصول السالفة ان من يرجو بهاء طلعتة وجمال صورته يجب عليه ان يلتمس صلاح غذائه ولقد يكون في هذا شيء من الريبة أو الانكار ولكن لا يسع من داوم مراعاة غذائه الا ان يقتنع بما قال من فائدة وريح من خير

اول ما يجب اجتنابه القهوة والشاي فكلاهما ضار بالصحة والشاي هو اكبر عامل في عسر الهضم والقهوة مضیعة لأعضاء العصبين هذا فضلا عما تؤتیه من الشحوب والاصفرار اما المسكرات فلا حاجة للكلام عن سوء نتیجتها وخیر لمن اراد السلامة على العموم ان يهجرها هجرالا وصل لعدده

اما الاطعمة فمنها المطاير بكافة انواعها وكثير من المستحضرات النشوية وكل حامض او مخل او مالح او مسكر محفوظ للبيع الى حين فيجب ان يراعى في تناولها غاية الاعتدال ومثلها المواد الدهنية كالزبد والمسلی فانها سبب البثرات واللطخات وعلى الاخص المتبيلات فاحسن من الاقلال منها تركها بالكلية

من الناس من سلبت وحوهم كل حسن وبهاء ذوی جلد خشن متجمد وأجسام كانوا هياكل من عظام وصحة لا تفتأ



في شكوى بين آن وآخر وما لذلك من سبب غير اعتمادهم على مثل  
تلك الاطعمة الحجرية اليابسة كالعيش الصلب والسكحك والقطير  
وغيره وليت يقف ضرر هذه الاطعمة الى هذا الحد ولكنها  
كذلك سبب كبير في رداءة الاسنان وفي بثرات الجسم ولطخاته  
وفي الصداع في أوقات البرد ويصل الضرر منها غايته اذا صادفت  
انتقباضاً في المعدة

وترى قوماً آخرين قد بلغوا من الظرف انتهاء صفاء في  
الطلعة ورواء في اللون وامتلاء في الجسم وليناً في العظم واولئك  
هم المقتصرون في طعام يومهم على الخضراوات والفواكه والسمك  
والبيض وأمثالها

## الفصل السادس عشر

﴿ في احراز الجمال ﴾

﴿ وقيمته وفوائده ﴾

قال افلاطون عبارة في هذا المعنى مأثورة وهي ان أحسن  
هبات الطبيعة اثنتان العقل السامي والجمال الرائع وبعبارة فضل  
هاتين الهبتين على بقية المواهب الهامة كالغنى والقوة والعظمة  
والمراتب العالية والشرف البادخ .

ولابد من معترض يقول اعطى صحة وكفى وقد فات  
 المعترض ان الجمال والصحة إلفان متلازمان لا يتفك أحدهما  
 عن الآخر . أدر الطرف في المناظر الطبيعية صنع يد الخالق  
 ترآيات الجمال الباهر وفايات الحسن الزاهر . فهذه الازاهر باشكالها  
 المختلفة والوانها البديعة تسحر الناظر بما خصها به الله من غرابة  
 التركيب وكمال الرونق والبهاء وهالك الاطيوار بأثوابها الزاهية  
 ووشيا البديع فان كان هذا حظ هذه من الجمال وكمال الهيئة  
 وبهاء الطلعة وهو المخلوق على صورته تعالى وذو النفس العاقلة  
 والصورة الكاملة المقدسة . واذا انعمنا النظر رأينا أن لكل  
 ذي حياة سهماً من الجمال الذي يحسب بعد الصفات الطيبة والاخلاق  
 السامية والمبادئ الكريمة أعظم عالم يؤثر في النفس وله أشد  
 وقع في القلب والعقل . فكم من نظرة جذبت قلباً وأسرت عقلاً  
 وجعلت الناظر صديقاً صدوقاً وصفيّاً ودوداً مدى الحياة . وكم  
 من التفاتة الى وجه صبيح أخذت بمجامع قواد الناظر فأدت الى  
 ارتباط بمهود المحبة والولاء وقضاء حياة ملأى بضروب السعادة  
 والصفاء . وكم من وجه لا يقع النظر عليه حتى تأخذ الناظر رافة  
 بصاحبه فيمد اليه يد الحنان والاحسان ليرفعه من درك البلاء الى  
 أوج الهناء . ولكن كم من جميل يتوسل بالجمال الى جر ذبول العار  
 والتمرغ في حمأة الاثم الى ان يمحي اسمه من قائمة الانسان . فالجمال

اذا كالنار يؤذى وينفد او كالسيف يكون سبيلا الى المجد أو سبيلا الى الهوان . وان فتاة قالت مرة « وجهى ثروتى » وصدق ما قالت . اذا كان جمالها وسيلة الى ارتقاءها ورفعة شأنها اذا اقترنت بمثر فاضل . والقاعدة هي ان الجميل يفلح فيما يعمل بشرط ان لا تشوب الجمال شوائب وكثيرا ما يستخدم التاجر حميلا جذبا للناس . وكثيرا ما يشفى الطبيب الجميل العليل بصباحة وجهه اكثر منه بطبه . وكثيرا ما يفوز المحامى بحسن خلقه اكثر من فوزه بكثرة علمه بوجوه المحاماة . فالجمال اما درك الى البلاء واما درج الى الهدى

— — —

## الفصل السابع عشر

﴿ فى اقسام الجمال — وادواره الثلاثة فى المرأة ﴾

حد بعضهم الجمال بكلمة واحدة وهى « التناسب » اى ان يكون كل من الاعضاء على نسبة مع غيره فى الصغر والكبر فتى . وجد التناسب وجد الجمال لاشكاله . فما اقبح الرأس الكبير على الجسم الصغير والانف العريض فى الوجه الضيق . وأما اذا تناسبت الاعضاء فى تركيبها اى كانت الرجلان واليدان مناسبة للصدر والقوام والرأس مناسبة لباقي الجسم . والعينان والحاجبان والانف . والقم مناسبة للوجه على اختلاف استدارته واستطالته تم الجمال



بكل معانيه وجاءت الجملة جميلة

وقد قسم الجمال الى قسمين افرادى واجمالى والمراد بالاول ان يكون كل من الاعضاء جميلاً بذاته فقد تنظر الى أعضاء انسان كل بمفرده فتراه جميلاً واما اذا نظرت اليها معاً فلا ترى في جملة جمالها . وتنظر الى أعضاء آخر كل بمفرده فلا تستحسنه ولكن اذا نظرت اليها معاً رأيت جمالاً باهراً وهذا ما يريدونه بقولهم فلان جميل الجملة وهناك قسم ثالث من اقسام الجمال وهو الجمال المطلق وهو ما تستحسن فيه كلا من الاعضاء مفردا ومع غيره فصاحب مثل هذا الجمال جميل اذا نظرت اليها فراداً أو اجمالاً وذلك الجمال نادر ولذلك كان قدماء الرومان اذا اراد احدهم تحت تمثال اختار أناساً قد استحسن في كل منهم عضواً وجمع ما استحسنه من الاعضاء في تمثاله

والغريب في أمر الجمال اختلافه في الازواق فقد يحسب الواحد شخصاً جميلاً ولا يرى الاخر فيه شيئاً من الجمال وعلل أهل هذا البحث هذه الغرابة بأن لكل من الناس مغنطيسية أو قوة جاذبة أو كهربائية لا تؤثر الا في من تؤثر فيهم ممن يقبل تأثيرها فإذا صح ذلك كان كآلة التلغراف اللاسكي فهي تؤثر في الآلة القابلة الموقعة على حال تقبل معه التأثير فاذا اختلف هذا الحال بطل التأثير

واختلاف الاذواق تاجم عن اختلاف البلدان والعادات فالشرقي يميل الى نوع من الجمال والغربي الى آخر والحضري الى نوع والبدوي الى آخر . وعلى ما أرى ان اركان الجمال هي حسن البشرة وجمال الاعضاء وحسن تناسبها فاذا اجتمعت هذه بدا الجمال الصنان ولا يخفى ان للمواطن تأثيراً في الجمال شديداً وللأفكار ايضاً تأثير وجمال النفس يبدى في الوجه جمالا . وان الجمال غير الجاذبية قرب جذابة فتنت وهي غير جميلة ومن الناس من تجذبه ابتسامة او كلمة او حركة أو اشارة ولا يكون للجمال يد في ذلك

وان لجمال المرأة ثلاثة ادوار فالاول من الطفولة الى البلوغ الذي يغلب أن يكون ما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة وفي هذا الدور تزرع بذور الجمال التي تثمر في الدور الثاني وتلك البذور هي البشاشة والأفكار السليمة والمسرة واللفظ والقناعة وجميع الصفات الحسنة التي تحسب اسالك كل نوع من الجمال ومن هم الزارعون ان لم يكونوا الوالدين والوالدات فاذا قاموا بهذا الواجب أعدوا لبناتهم مستقبلا حسناً بدون البائنة (الدوطة) التي يرزح الوالدون تحت اثقالها فهذه المحاسن خير من الاموال لمن والدور الثاني من البلوغ الى الخامسة والاربعين أو الخمسين وفيه يتكامل الجمال فيزداد الوجه صباحة والعينان حلاوة والقدر

رشاقة والصدر اتساعاً مضافاً الى ذلك ما تؤثره النفس وتكامل نمو  
 الاعضاء وفيه يتخذ الجمال امامهبطاً الى الجحيم واما مراقبة الى السماء  
 والثالث من الخامسة والاربعين الى الخامسة والستين وفيه  
 يسمن الوجه وسائر الاعضاء وتبدو التجمعات في الجلد بسبب  
 عدم امتصاص المادة الدهنية تحت سطح الجلد وفي هذا الدور  
 تأخذ زهرة الجمال في الذبول وتظهر علامات الشيخوخة فتتجمد  
 البشرة وتنحني القامة ويضعف الجسم وينحل . وعندى أن المرأة  
 تستطيع ان تحفظ جمالها على اتمه الى الخمسين من عمرها وعلى  
 ذلك شواهد كثيرة من ربات الجمال اللواتي يعجبن بحسنهن  
 وبهائهن في هذا السن كهيلاثة تراودة وكليوبترة وغيرهما ممن  
 حفظ لنا التاريخ أخبارهن

## الفصل الثامن عشر

﴿ في امكانية احراز الجمال ﴾

قال والد لولده ساعة وداعه « لأسألك شيئاً الا ان تعود  
 الى بهيئتك الحاضرة » وهي وصية جديرة بان تكتب بماء الذهب  
 فمن أم واجبات المرء الاحتفاظ بما خصه الله به من الجمال . والوجه  
 مرآة فيها ترى هيئة صاحبه الادبية وصحيفة سطر عليها تاريخ



حياته فالمرء مسئول عن صياحة وجهه وبهاء طلعتة فهو يستطيع بقاءهما بحكمه على طباعه وتثقيف اخلاقه وبيان يفرس فيه المبادئ السامية والمواطن النبيلة التي من شأنها إيجاد جاذبية في صاحبها وتلك الجاذبية تبدو لأول وهلة للناظر فيميز بينها وبين ذي وجه يدفع عنه نظر الناظر كراهة واشمئزازاً حتى ان الاطفال تميزها فتراهم يميلون الى شخص وينفرون من آخر : وكم نلاحظ ذلك حين نلقى الناس فانا نرى بعضهم فنميل بكليتنا اليه وبعضهم فننفر منه والسرف في ذلك ما أبناه من أمر هذه الجاذبية أما والحالة هذه تستطيع المرأه أن تبتدىء بتكليف هيئتها وتحسين ملامحها وتجميل صورتها من الصغرو هو السن الذي فيه تزرع بذور المبادئ وتؤسس مباني الاخلاق والصفات فتصبح بعد ذلك ملكات راسخات في الحياة فترقم على المحيا اما بشاشة أو عبوساً وعلى العيون حلاوة أو شدة وعلى اللسان ظرفاً وحكمة أو غشاً وبداءة وما أكثر الذين لم يراعوا هذه في الصغر فضلوا سبيلاً وتخلقوا بالاخلاق الذميمة ثم أفاقوا فأرادوا تخلصاً مما وقعوا فيه فما استطاعوا الى ذلك سبيلاً الا بعد الشدائد الشديدة والحق ان كل عادة تباد لدى القصد الثابت والعزم الوطيد . وعليه فالجمال ليس مما لا ينال ولا هو مما يعسر احرازه بل هو سهل احرازه اذا كانت ارادة نعم ان الانف الكبير لا يصير صغيراً ولا الوجه المستطيل

وجهاً مستديراً ولا يصبر القصير القامة طويلاً ومع ذلك يستطيع ذو الأنف الكبير أو الوجه المستطيل أو القامة القصيرة أن يكون جميلاً بمراعاة ما أمر من جهة الاخلاق فإن ذلك يوجد ظرفاً وخفة روح فتستر العيوب وتكمل النقائص يكون ذلك مع مراعاة القواعد الصحية التي ستأتي في بابها وانتقاء المأكول المناسبة وأؤكد للسيدة التي تتبع هذه النصائح صيرورتها آية بجمالها وغاية بذكائها

## الفصل التاسع عشر

### ( في كيفية تغيير الوجه )

يحال لأول وهلة أن تغيير الوجه مستحيل ولكن اذا درسنا هذا الموضوع درساً فلسفياً رأينا ذلك من الامور السهلة العادية التي نجرىها كل يوم من حياتنا مقودين اليها بحكم لا نستطيع مخالفته . وهذا التغيير يكون إما من الجمال الى القبح ومن الانس والبشاشة الى التجهم والعبوس واما بالعكس . والحاكم في هذه التغييرات أو القوة المدبرة فيها هي العقل المصدر الاوامر للوجه بالاصفرار أو الاحمرار بالغم أو بالفرح بالشحوب أو بالرواء ومن من البشر لا يخضع لهذه الاوامر والاحكام التي لا بد من تفوذها فالوجه اذا مرآة تظهر فيها اتصالات النفس وتأثيرات العقل .

ومن يهمله أن يكون حسناً جميلاً فعليه بتهديب عقله وتثمينه  
ليكونا حكيمين يصدران الاوامر في ما من شأنه أن  
"يجي" بالمسرة والهناء والمحبة والثقة وعدم الاهتمام بالامور القليلة  
الصعوبة وبما يفسر كل هموم الحياة بأنها تعمل معاً للخير . واذ ذاك  
يطلق الوجه بشراً ويصير القبيح فيه مليحاً بل ينتقل من القباحة  
الفاحشة الى الصباحة البالغة الغاية

واذا أردت تصديق ما ذكر خذ مرآة في يدك وانظر فيها  
الى وجهك نحواً من ربع ساعة وأنت مفتر الثغر متأملاً في  
سعادة الحياة وأفراحها طاوياً كشحاً عن أتراحها ممتلياً القلب  
رجاء وأمل — اذا فعلت ذلك رأيت في آخر هذا الوقت القصير  
ان وجهك زاد اشراقاً ونضارة وانك قد تحولت من حال الى حال  
من الكآبة الى البشر . وليس هذا التغير وهماً بل حقيقة فمن  
يستطيع انكار فائدة رياضية العضل والضرر الناتج من عدم  
رياضتها . والضحك والمسرات من خير رائفات عضل الوجه اذ  
بها تزيد قوة الدورة الدموية فيزداد الوجه صباحة واشراقاً





## الفصل العشرون

﴿ في صفرة الوجه وأسبابها — والوقاية منها — وعلاجها ﴾

من مآثور الكلام « ان العقل السليم في الجسم السليم » وإذا قلنا هذا ان الوجه المليح للجسم الصحيح صرح في هذا كما هو صحيح في ذلك لشدة علاقة الوجه بالعقل كما رأيت سابقاً . فالوجه مؤلف من الجلد نفسه الذي يغطي سائر الجسم وهو مؤلف من طبقتين سطحية وهي مركبة من كريات صغيرة قشرية ( كقشر السمك ) يفصل بينها مسام صغيرة للهواء وهي شفافة خالية من الشرايين ولكن لها مسام للمفاصل وبعض الاعصاب وهي تتغير ابدأ فتسقط عن سطح الجلد ويقوم غيرها مقامها

والثانية هي الجلد الحقيقي وهو مركب من نسيج ليفي كثير الاوعية الدموية وفيه أعصاب وغدد افرازية دهنية لتلين الشعر وغدد عرقية عند أصول الشعر

وأما الاعصاب المنوط بها تلوين الوجه فتلاثة أولها ما يمدد الشرايين وثانيها الاعصاب التي تصغر حجمها وثالثها التي تحفظ توازن السمن وعلى هذه الثلاثة الانواع وعلى الدورة الدموية في الوجنتين يتوقف لونهما . لكن اذا كانت الاعصاب المصغرة للشرايين هي الفعالة نتج عن ذلك صفرة الوجه هذا اذا لم يكن

أسباب أخرى تمنع الدورة الدموية أو تسبب قلة الدم وعدم  
تقاوته كأمراض الكبد وأخصها اليرقان أو أمراض الكليتين  
والمعدة والميخوليا فهذه جميعها من مسببات صفرة اللون وسنأتي  
على تفصيل الوقاية من كل منها في باب

وكما أن الصحة تسربل بالصباحة والملاحة فهكذا المرض  
يوشع بالشناعة والقباحة. ويؤثر في الصحة الطعام والهواء والراحة  
والنوم وأمور كثيرة مما يتعلق بالصحة. والجسم يشبه بستاناً  
بستانيه الارادة فيها نغمس ما يزهر زهراً عطرياً وشجراً يشمر  
شهيماً أو ما هو ضد ذلك مما يزهر زهراً كريه الرائحة ويشمر  
مرأً وحنظلاً

وللجمال علاقة شديدة بالصحة فهي روحه وهما متلازمان  
لا ينفك أحدهما عن الآخر فاذا ازدادت ازداد واذا قلت قلت .  
فاذا أردت لوناً بهياً وخداً وردياً فعليك بالمحافظة على جسم  
صحيح وعقل سليم وتقى آية

وان منع صفرة الوجه وعلاجها يتمان باتقاء الاسباب الضارة  
واتباع النافعة . فان كانت الصفرة عن مرض فليعالج أو عن غم  
فلننصف أسبابهما واذا كانت طبيعية فعليك بما يأتي — (١) ادلك  
الوجه يومياً قبل النوم بمنشفة خشنة نحواً من ربع ساعة (٢)  
دهنه كل يوم صباحاً قبل غسله بالسبيرتو أو ماء كولونيا فهو

يقوى الدورة الدموية والاعصاب الممددة للشرابين ( ٣ ) ضع  
 لوزة ماء بارد وبعدها لوزة ماء حار وكرر ذلك الى نصف ساعة  
 ويفضل أن يوضع قليل من ملح الطعام في الماء فان الجلد يمتصه  
 وهو مقو للدم وهذه الطريقة ناجعة لا محالة وليس فيها شيء من  
 الضرر ( ٤ ) اضحك يومياً مدة من الزمن . فاذا روعيت هذه  
 الشروط السهلة اتجبت وجهاً وردياً وطلعة زاهرة ومخياً جذاباً  
 ما يغنى عن الدهان الضار والمساحيق السامة



## الفصل الحادى والعشرون .

في شحوب الوجه - أسبابه - وعلاجه

يقال ان خير الامور أوسطها وان ذلك يصح في الوجه من  
 سمته فشحوب الوجه مقل بجماله وفرط سمته بمثل شحوبه وأما  
 الوجه المتوسط بين الاثنين فجامع الجمال والجاذبية . ولما كان الوجه  
 جزءاً من الجسم كان متأثراً لتأثره فيضعف في ضعفه ويسمن في  
 سمته وان ذلك لموقف على مراعاة القواعد الصحية التي ستذكر  
 في بابها والتي من شأنها جعل الوجه ممتلئاً مستديراً وسيما . الا  
 أن في الناس فئة كبيرة تخالف هذه القاعدة فلا تكون نسبة بين  
 الوجوه وسائر الجسوم فيكون الجسم سميناً والوجه شاحباً وقد



يكون بعكس ذلك وقد جرب الاطباء كثيراً من زمن بعيد الى الآن في استنباط أدوية واستعمال طرق متنوعة لتسمين الوجوه الشاحبة في الجسوم السمينة ورجعوا بخفي حنين فان الوسائط التي استعانوا بها كحقن الوجه تحت بشرته بمادة لا تمتص كانت ضارة جداً فاتها وان ضخمت الوجه واظهرته سمينة فان ذلك لم يكن الا الى حين ثم يأخذ رد الفعل في الظهور وربما أدى الى ظهور خراج يشوه الوجه بدلا من تحسينه . وقد استبدل أطباء اليوم طرق الاقدام بالاستعانة بالكهربائية وقد اخترعوا آلات عديدة لهذه الغاية وذلك بايصال مجرى كهربائي الى الوجه وبه يتقوى الدم وتراخض العضلات فهذه الطريق وان كانت تفيد احيانا فهي عسرة الاستعمال وصعبة المنال لكثرة ما تستدعي من النفقات والمعدات

أما الطريقة التي تجمع بين السهولة والفائدة وعدم الاتفاق فتقوم بترويض عضل الوجه الذي يزيد اشراق الوجه ويكسبه لونا شائقا وسمناً يزيد جمالا على جمال . ولما كانت اكبر عضل الوجه تلك التي تتمدد بملء الفم هواء أو ماء فخير رياضة هي أن يملأ الفم ماء أو هواء ثم يفرغ على التوالي نحو ربع ساعة كل يوم فيكون ذلك وسيلة شديدة الفعل في توليد القوة والحياة في الوجه واذا أضيف الى هذه الرياضة رياضة أخرى تقوم بذلك

الوجه بمنشفة خشنة مبتدءاً من الأنف الى جهة الأذن على الجانبين  
تزداد الفائدة كثيراً

وأما العضل المكون ما تحت العينين من الوجه فرياضته  
الضحك والسرور فعلى من يرغب فى أن يكون ذلك الجزء سميناً  
فليضحك كل يوم الى أن يتعب ذلك العضل . وباستعمال هاتين  
الطريقتين أسبوعاً واحداً تظهر الفائدة المطلوبة فواظبى عليهما  
آيتها السيدة الشاحبة الوجه ولو اعتراك الملل والتعب فلا بد دون  
الشهد من من ابر النحل

## الفصل الثانى والعشرون

### فى تغيرات الجمال

تكون تغيرات جمال الوجوه فى الأكثر فى ذوى الامزجة  
العصبية الذين يتأثرون لاقل افعال داخلياً كلت أم خارجياً  
ويتلونون تبعاً للتأثيرات العقلية المحزنة أو المفرحة فتظهر الهيئة  
فى الفرح بجمال لا يكون لها فى الحزن . وتظهر هذه التغيرات  
تبعاً للاحوال والازمان فمنهم من يظهر فى النزهة أجمل منه فى  
البيت . ومنهم من يكونون كالانوار الصناعية لا تبدو الا ليلاً

ومنهم من يظهرون في الصباح أجمل منهم في غيره من الاوقات  
فعلى كل ان يراعى مراعاة دقيقة الاحوال والازمان التى  
فيها يظهر باتمام جماله حتى اذا عرف ذلك معرفة دقيقة كيف  
حياته على تلك المعرفة

ومن الملاحظ المختبر ان صفحة الوجه اليسرى تكون فى  
الغالب أجمل من اليمنى ويتحقق هذا بالامعان فى بعض الوجوه  
وملاحظة الفرق بين الصفحتين . ويعرف هذه الحقيقة الرافصات  
والمثلاث فانهن اذا اردن التأثير فى الناظرين حولن اليهم الجانب  
الايسر من الوجه . وعلى هذا المبدأ نرى الرجال والسيدات يميلون  
لباس الرأس الى الجانب الايمن ليظهر الايسر بتمامه . أما المؤثرات  
فى محاسن الهيئة فهى التغيرات الجوية كالحر والبرد وكذلك  
الطعام والحزن والارق والاتصالات النفسية فهذه جميعها تفعل  
كثيراً فى تحسين الطلعة البشرية وفى عكس ذلك



## الفصل الثالث والعشرون

فى حب الصبا - وقايتة - وعلاجه

تظهر هذه البثور على الغالب فى الوجه واسمها يبدل على زمان  
ظهورها الا أنها قد تصيب متوسطى السن وتتفاوت حجماً فمنها



ما تكون صفاراً تنتشر في الوجه وتشوهه ومنها ما تكون  
كباراً على قلة في العدد فيتكون فيها مادة صديدية فادا زالت  
أبقت آثاراً كالجدري لا تزول . وكم وجه أغر ذهبت ملاحظته بهذا  
الداء البسيط الذي لا يصحبه ألم في الغالب لكنه يسبب سوء  
هضم وتعب عقل ولا سيما في الآفات

وسبب هذا الحب ايقاف قناة الغدد ذات الافراز الزيتي  
وأهم أسبابه سوء الهضم والامساك وانحطاط البنية وضعفها .  
وشفاء البعض منه بعد الزواج دليل على انه ينتج أحياناً عن تغيرات  
في الاعضاء التناسلية . قال أحد مشاهير الاطباء « ان كيفية  
وجوهنا تتعلق بما نأكل » فكم من الامراض الجلدية ما لها سبب  
الا الافراط في بعض المآكل . التي منها الحلويات والمواد النشوية  
على أنواعها . فالخبز السخن والجوز واللوز والفسق والجبن  
والقهوة والشاي والشكولاته وجميع المآكل المقلية واللبن والرز  
والبطاطا والزبدة والحوامض كالخل والليمون وغيرها — كل  
هذه تضر بالمصاب بحب الصبا فعليه تجنبها اذا أراد شفاء عاجلاً .  
والمشروبات الروحية من المنوعات كلياً . وأما المآكل الموافقة  
في مثل هذه الحال فالتى تهضم سريعاً والخالية من المواد الدهنية  
وأحصها ما يأتي — كفته مشوية قليلاً — واللحم ( الهبر )  
مسلوفاً أو مطبوخاً مع شئ من الخضر بدون أن تقلى والاسماك

مسلوقة أو مشوية ويستثنى الفسيخ ( نوع من السمك المقدد ) .  
 والخبز الاسمر — والخضر المسلوقة جيداً الغير المقلية كالسبانخ  
 والبندورة والبصل المشوى أو الاخضر والخس والبقدونس  
 والجرجير والبابايا والباذنجان والقرع والفاصوليا والكرمب  
 والسلطة على أنواعها وأحسنها السلطة الخضراوية الممزوجة بالزيت  
 الطيب وبعض الحامض فانها نافعة كثيراً ومليئة للمعدة — والقواكه  
 جميعها نافعة كالتفاح والعنب والبرتقال والاجاص والخوخ والبطيخ  
 والتين والجوز الهندي فهذه كلها تفيد ولو أكلت عند القيام  
 من النوم باكراً

واذا حدث في المعدة امساك بعد استعمال ما ذكر فيجب  
 أن تؤخذ عند النوم ملعقة صغيرة من مسحوق السوس المركب  
 فهو أحسن ملين غير مضر ذو طعم جيد وليس له رد فعل ومثل  
 ذلك أخذ خمس قمحيات كينا يومياً قبل النوم فهو أحسن  
 مقو عام ويساعد في سرعة الشفاء . ومثله استعمال لزق الماء  
 الساخن الى درجة الاحتمال قبل النوم مدة خمس دقائق ودهن  
 الوجه بمرهم « كولد كريم » وتركه الى الصباح فانه مفيد جداً  
 واذا لم يتم الشفاء بعد استعمال كل ما ذكر فمن الضروري استشارة  
 الطبيب

## الفصل الرابع والعشرون

( الكومدو ) أو زؤان الوجه

يظهر الكومدو أو زؤان الوجه غالباً كنقط سوداء كثيرة العدد الى حد أنها تؤثر أحياناً في الوجه فتكسبه من لونها القاتم وأسبابها تجمد مادة الغدد المفرزة المادة الزيتية فلا تعود تستطيع اتمام عملها فان الغدة وقناتها تكونان مملأتين من ذلك المفرز الجامد فيخرج عند الضغط عليه ويظهر بهيئة حبة زؤان صغيرة ولهذا سمي زؤان الوجه . وقال بعضهم انه مكروب صغير يدخل في قناة الغدد فيسدها ويبطل عملها

أما علاجه فيتم بالضغط على الزؤان بالاصابع أو بمفتاح ساعة وفيه تخرج الزؤانة لذاتها . ولعل هذه الطريقة لا تزال السبب الفاعل اذ تعود الغدد فتمتلئ ثانية . واذا أردت أن تكون في مأمن من ظهورها ثانية فعليك باتباع القواعد الصحية والتعليمات المار ذكرها لتقوية الجسم وان تستعمل المسحوق الآتي فانه يفيد ويكسب الوجه نعومة وجمالا وهو حامض البوريك واكسيد الزنك والنشاء . خذ من كل من هذه أوقية حلبية واخلطها معاً واستعملها كبدورة حين اللزوم



## الفصل الخامس والعشرون

في آثار الجدري — والوقاية منها — وعلاجها

لم نعد والحمد لله نرى في هذه الايام كثيراً من الوجوه التي،  
شوهها داء الجدري الخفيف كما كان يرى في العصور الخوالي وقد  
تم ذلك بفضل مكتشف المصل البقري الذي خفف كثيراً وطأة  
هذا الداء الهائل

أما تشويه الجدري للوجه فسيبه النفط الذي يخرق الجلد  
الأصلي ويكون خراجاً في نسيجه يؤثر في الجلد وتبقى آثاره  
بادية عليه بعد الشفاء . وأجىء هنا بذكر التحفظ الضروري  
والعلاج الواجب قبل المرض وفي أثناءه وبعده لان الوقاية من  
هذا التشويه قائمة بالوقاية من الداء نفسه

أولاً — التلقيح فمن قانون أكثر الحكومات جعله اجبارياً  
في الناس ولا سيما في زمن تفشي الداء وما جعل اجبارياً الا وقد  
تحقق تقعه فان المتلقيح يجو في الغالب من العدوى وان أصيب  
فيكون الداء خفيفاً لا خطر منه على المصاب . ومع كل هذا ينكر  
البعض من ذوي انسذاجة فائدته بانين اعتقادهم على حوادث  
شاذة لم يقد فيها التلقيح ناسين ان لكل قاعدة شذوذاً . وقد  
يكون في مثل تلك الحوادث أن يكون اللقاح غير جيد أو قدم

خبطلت فائدته . وعندي ان من الضروري تلقيح غير المصابين  
مرة كل ثلاث سنوات وتكراراً عند ظهور الداء في أحد أفراد  
العائلة . وأما الاعتقاد الشائع عند كثير من البسطاء انه لا يجوز  
التلقيح وقت انتشار الداء في البلدة أو الناحية ومن يتلقح  
يعرض نفسه للداء فهو وهم فاسد فقد علم يقيناً بالاختبار ان  
من يتلقح في مثل ذلك يمتنع عنه الداء وان أصيب فتكون  
أصابته خفيفة فان مدة الحضانة ( أى من العدوى الى ظهور  
الاعراض ) أربعة عشر يوماً في الغالب . ومدة ظهور أعراض التلقيح  
سبعة أيام فاذا لقح زيد في حال تعرضه للعدوى فعل اللقاح فعلة  
قبل ظهور الداء فيوقف ظهوره أو يمنعه . ويزيد هذا التأثير  
وينقص بنسبة الإبطاح في التلقيح بعد التعرض أو الاسراع فيه  
أما طريقة التلقيح فبسيطة جداً ويعلمها الجميع على أنها لا  
تستغنى عن ملاحظات مفيدة — ( ١ ) يجوز التلقيح من سن  
ثلاثة أشهر فما فوق بشرط أن يكون الطفل صحيح الجسم قوى  
البنية خالياً من مرض جلدى كالأكزيما ( الربة ) التي تسبب أحياناً  
في الملقح ( هو المطعوم ) التهاباً عسيراً شفاؤه ( ٢ ) يجب أن  
يكون التلقيح في الذراع في الذكور وفي عضلة الساق ( البطة )  
في الإناث اتقاء تشويه ذراعها ( ٣ ) يجب تنظيف محل التلقيح  
بمحلول الفينيك ١ — ٢٠ أو بالسبيرتو ( ٤ ) يجب تنظيف محل التلقيح  
بمحلول الفينيك ١ — ٢٠ أو بالسبيرتو ( ٥ ) يجب حك الجلد حكا

خفيفاً الى أن يبدو الدم فيوضع اللقاح الى أن يخرج بالدم ويترك  
حتى ينشف لذاته ثم يربط بقطعة من القماش النظيف اللين  
وفي الغالب تظهر الاعراض في اليوم السابع وهي خى بسيطة  
تزول بلا علاج لان التلقيح هو وضع مكروب الجدري البقرى  
في الملقح فيصاب بأعراضه البسيطة التي تقيه من الجدري البشرية  
لكن في التلقيح ثلاثة أخطار نادرة الحدوث وطرق اتقائها  
سهلة وهي ( ١ ) ظهور الحمرة ( بنت الحمرة ) ويكون في الغالب  
لعدم تطهير الآلة الجارحة ( ٢ ) التهاب صديدي وهذا يمنع  
بغلي الآلة وتنظيف الذراع جيداً ( ٣ ) الداء الزهري وهذا ينذر  
حدوه اذا كانت المادة مأخوذة من حيوان واذا لم تكن الآلة  
قد استعملت في تلقيح مصاب به فاذا روعى ذلك فلا خطر من  
التلقيح على الاطلاق

علاج الجدري والوقاية منه — يجب عند حدوث اصابة  
عزل المصاب الى غرفة لا يخالطه فيها أحد غير من يقام لتمريره  
وعلى الممرض ان لا يخالط أحداً واذا كان لا بد من المخالطة فليغير  
ثيابه قبل مقابلة الاصحاء حتى اذا عاد أرجعها وليلبس المصاب  
توباً أحمر واذا استطيع فلتكن غرفته مدهونه بالأحمر حتى لا يؤثر  
نور الشمس بالجلد فلا يكون في النقط صديد فينجو الوجه  
من التشوه وتخف وضأة الداء



والأفضل أن تكون غرفة المريض منفردة بعيدة عن مساكن  
الاصحاء لأن مكروب الجدري يتصاعد مع ما يتبخر فيطير  
في الهواء ناقلًا العدوى الى مسافة ميلين ويجب أن تكون الغرفة  
دافئة يتجدد هواؤها مرة كل ساعتين على الأقل بفتح النوافذ  
وحيث يجب الاحتراس من تعرض المصاب للبرد فتجب تغطيته  
جيداً

ويجب أن يكون الأكل من السوائل كالحليب السخن بغير  
سكر والكوكا مع الحليب ومرق اللحم أو الفراخ الغير السمينة  
وشورية العدس السخنة . ويجوز أكل البيض النيء مخففاً بحليب  
مضافاً اليه فنجان صغير من الكونياك وقليل من ملح الطعام  
وهذا النوع نافع ولا سيما في اشتداد الداء وضعف المريض . ومن  
المآكل النافعة شوربة الارز وتم باغلاء الارز في الماء ساعتين  
بلا سمن ولا دهن ثم يصفى ويشرب المصفى ( بدون الرز ) سخناً  
ويجب بقاء الأكل خفيفاً الى أن يجف النفط فيجوز اعطاء  
المريض الكفتة المشوية والنخاع ناضجاً وشورية القرع والسبانخ  
مع قليل من الخبز والبيض (البرشت) وتعطى هذه الأنواع ثلاثة  
أيام ثم يعطى الطعام العادى الا اذا حدث ما يمنع من ذلك كالحمى  
وغيرها .

وأما الشرب فيجب أن يكون كوكا وقهوة وكنيا كا ومن

هذا يؤخذ ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات اذا اشتد المرض  
وضعت القوة والليموناده الفاترة وماء الشعير الفاتر وماء البنفسج  
والخبازي مع قليل من السكر . ويجب أن تكون هذه المشروبات  
فاترة فتعجل ظهور النفط الجلدي واطفاءه

الادوية — اذا أصاب المريض قبض وكان طفلاً وجب  
اعطاؤه ملعقة من مسحوق السوس المركب وان كان كبيراً فاثني  
عشر درهماً من زيت الخروع وثلاث قمحات كينا كل صباح ومساء  
في ايام المرض وفي النقه فذلك يخفف للحمى في الداء ومقو في  
مدة النقه

وأما الجلد فليدهن حين ظهور النفط بمرهم الورد أو بمرهم  
الخيار وبذلك يخف الاكلان ومن الواجب ربط يد المريض منعاً  
للحك الذي يسبب بقاء الآثار بعد الشفاء

وعلى المريض أن يستحم بعد الشفاء بالماء الفاتر استحماماً  
وافياً وبصابون القنيك لتنزع القشور عن الجلد . ويجب أن تغلى  
ثيابه بالماء لمدة ساعة وأما الاشياء القليلة القيمة فلتحرق ويجب  
تبييض الغرفة بالكلس وتغسل ارضها بمحلول القنيك ١ — ١٠  
بقي أن أذكر شيئاً واحداً ذلك أن النفط يظهر في الاغشية  
المخاطية كالعين والفم كما يظهر في الجلد فيجب حين ظهوره غسل  
العين بمحلول البوريك ٢ — ١٠٠ وأن يتفرغ به أيضاً

أما علاج الندوب ( الآثار ) التي تبقى بعد الشفاء فهو  
 ذلك بالكهربائية وبما ان ذلك مما لا يتيسر لكل واحد فالطريقة  
 البسيطة هي ذلك باليد يومياً بحم الورد الى ان يضمحل المرم  
 ويدوم ذلك الى شهر . وليواظب على الاستحمام بالماء القاتر مع  
 مراعاة الطرق المذكورة لتسمين الوجه فانها تساعد في اخفاء الآثار .  
 وبما لا يخلو من فائدة وضع غشاء من الشاش على الوجه ليلا وذلك  
 ان يؤتى بالقطعة المذكورة ويغطي بها الوجه وتعد اطرافها على  
 مؤخر الرأس بعد أن تغمس بالمحلول الآتي — خذ من الشمع الابيض  
 اوقية طبية واذبها على حرارة خفيفة واذف اليها اوقيتين طبيتين  
 من كل من العسل وعصير بصل الزنبق ودرهمين من ماء الورد  
 وثلاث قطرات من عطر الورد — وابقها على الوجه مدة الليل كله



## الفصل السادس والعشرون

### في النمش واسوداد البشرة

يظهر النمش في الوجه غالباً بسبب كثرة التعرض للهواء والشمس  
 ويصيب المرأة أحياناً بسبب مرض رجلي او مرض في الكبد وأما  
 الكلف الذي يظهر في المرأة مدة الحمل فسببه تغير الدورة الدموية



في الرحم . ومما تجب ملاحظته ان شقر الالوان وذوى الوجوه  
الرقيقة الحساسة معرضون للنمش واكثر من غيرهم والنمش ينتج  
عن ازدياد لون الجلد الحقيقي الداخلى بواسطة تقط صغيرة تظهر  
صفراء او حمراء . علاجه — صعب علاج هذا المرض لكونه في  
طبقة الجلد الداخلية وقد يزول أحياناً الى حين ثم يعود فيظهر  
بالعود الى سببه وهو التعرض للشمس والهواء الجاف . وانجح  
علاج له ذلك يومياً قبل النوم بمحلول البوريك ٤ — ١٠٠ ودهنه  
بمزيج مركب من الحليب والكليسرين بمقادير متساوية من الاثنين  
واذا كان سبب النمش مرض في الكبد والرحم فيجب علاجه قبل  
توقع الشفاء .

السفعة ( اسوداد البشرة ) اما علاج السفعة فهو عدم التعرض  
لأشعة الشمس واتقاؤها بمظلة في التجول او بوضع برقع على  
الوجه يصد الاشعة والسيدات يضعن أحياناً هذه البراقع استزادة  
لجمالهن . وما ذكرناه من علاج النمش يصلح علاجاً للسفعة .  
والاستمرار على غسل الوجه بالماء الفاتر ثم طليه بمحلول البوريك  
أو دهنه بعصير الليمون ممزوجاً مع الغليسرين يومياً مما يساعد  
في الشفاء ويكسب البشرة لوناً شفافاً : وقيل ان مستحلب اللوز الحلو  
اذا استعمل دهنًا اكسب الوجه بضائة وبياضاً

## الفصل السابع والعشرون

﴿ في تحالف الجلد — والكليتين — والرئتين ﴾

يخال لأول وهلة ان الجلد انما كان للانسان غلافاً لجميع اعضاء جسمه ليكسبه جمالا ويجعل في القامة تناسبا واستواء ويقي الاعضاء الداخلية من الطوارئ الخارجية التي لا تؤثر فيه كما تؤثر فيها — لكن له غير ما ذكر أعمالا خاصة به . وهي غاية في الاهمية — منها حفظ الجسم على درجة واحدة من الحرارة ثم لانه عضو افرازى فهو قسيم الرئتين والكليتين في افراز فضلات الدورة الدموية لان الكليتين والجلد يفرزان في اليوم وطلا طبييا الى ثلاثة ارطال وتفرز الكليتان وحدهما رطلا الى رطلين . فهو يعضد الكليتين وهما تعضدانه في العمل فاذا تأخرتا قام بعملهما واذا تأخر قامنا بعمله — واذا قام أحدهما بعمل الآخر قام به على استيفاء حتى انه يكاد يعجز عن اتمام عمله الخاص . فاذا قل عمل الجلد في البرد ولم يفرز عرفا ارداء افراز الكليتين بزيادة افراز البول وازداد عمل الرئتين اسرعة النفس وعكس ذلك في الصيف فان العرق يزداد والبول يقل . ولا تقل هذه المحالفة اتفكا كما أوزوالا ورعا استجدها لأضاء في معالجتهم لكثير من الامراض ففي امراض الكليتين يعطون الادوية التي من شأنها تسهيل عمل

الجلد وتكثير افرازه فما كان يذهب مع البول من السموم والفضلات يذهب مع العرق وهذا سبب فساد رائحة العرق حتى انها تكون أحياناً كرائحة البول المتحلل

## الفصل الثامن والعشرون

### ﴿ في غرائب الجلد ﴾

الجلد مؤلف من طبقتين خارجية وهي مؤلفة من كريات قشرية شفافة وداخلية وهي التي تكون الجلد الحقيقي الذي نرى مثله في جلد الحيوان من الداخل وهي مؤلفة من كريات لينة تشبه المطاط او اللبد وفيها اعصاب كثيرة شديدة الحس وكثير من الشرايين ويدل على ذلك ان الوخز بارة صغيرة يؤلم شديداً ويسيل دماً

وفي الجلد غدد مفرزة للعرق وهي أنابيب دقاق تبتدىء من اعماق الجلد مخترقة طبقاته بنعارج الى أن تنفذ الى سطحه — وفي راحة الكف وأخمص القدم كثير من هذه الغدد — وقد قدر بعضهم أن في العقدة المربعة منهما ٣٠٠٠ غدة وفي الجانبين ١٥٠٠ وفي الساق ٦٠٠ غدة فقط . وقد ر أن معدل هذه الغدد في كل عقدة مربعة من الجلد الف واربع مائة غدة - ومساحة جلد الرجل



المتوسط نحو ٢٥٠٠ عقدة مربعة فيكون عدد الغدد في جسمه نحو ٣٠٥٠٠٠٠٠٠ ولو وصلت هذه الغدد لبلغ طولها ١٤ ميلا ومن غرائب الجلد ايضاً أن فيه غدداً تفرز مادة زيتية وهذه الغدد علاقة بالشعر شديدة — وحول اصل كل شعرة من غدتين الى اربع تفرز مادة زيتية بسبب حرارة الجسم الطبيعية وكية المفرز قليلة لأنها ليست الا لحفظ الجلد والشعر وابقائهما في حالتى النعومة والليونة — واذا اعتلت هذه الغدد خشن الجلد وكثر الفشر فيه وربما تساقط الشعر باعتلالها

## الفصل التاسع والعشرون

### ( في علاقة الصحة والجمال بالجلد )

يجب أن لا ننسى أن الجلد من أهم الجسم فعلى اتمامه اعماله تتوقف الصحة والحياة فهو اداً أهم من المعدة والطحال والكبد ومن الممكن أن يعيش الانسان بلا طعام اسبوعين وأن تستأصل معدته او طحاله ويبقى حياً لان اعمال ما يستأصل تقوم بها اعضاء أخرى ولكن لو بطل عمل الجلد ساطت مات صاحبه لا محالة . ولنا في التاريخ مثال لذلك — لما جلس البابا لويس العاشر على

كرسى البابويه أراد أعوانه ان يمثلوا في ذلك الاحتفال العظيم  
العصر الذهبي الذي ستبلغه الكنيسة في ايامه فطلوا غلاماً بالذهب  
ولم تمض ساعات قليلة حتى مات الغلام بالتشنجات العصبية وما  
مات الا بسبب ايقاف افراز العرق وتعاظم حرارة الجسم. وهذا ان  
العملان العرق وخفض الحرارة من أهم اعمال الجلد وله اهمال  
أخرى لا تقل عنهما اهمية

فالجلد جند محيط باعضاء الجسم يصونها ويدفع عنها ويبي  
نداءها فالكلبتان تستغيثان به في الحر والمرض فيسرع ليجدتهما  
ياكثر افراز العرق

ويساعد الرئتين باقرار الحامض الكربونيك القتال فيفرز مادة  
١٠٠/١ مما تفرزه الرئتان وقد تتغير النسبة في الامراض الرئوية  
والقلب يستعين بالجلد دائماً فهو الذي يفرز من الدم فضلاته  
وسمومه بالعرق واذا لم يستطع الجلد أن يقوم بالاقرار لانسداده  
مسامه بالاوساخ ظهر ورم في الجلد وما ذلك الا من باب توضحية  
الجلد ذاته حياً بخدمة القلب . وعلاقة الجلد بالدماغ شديدة فاذا  
طراً طارئاً خارجي أضر الجلد الدماغ ليدفع عن الحياة . فاذا  
شعر الجلد باقل ألم من عضه او لدغة او لسعة او وخزة او سقوط  
شيء عليه أنبأ الدماغ فيحرك العضو المتألم أو يستخدم سائر  
الاعضاء لدفع اضرار سبب الألم . ولولا ذلك لذهبت الحياة غنيمة

يأرده لاقل خطر من هذا القليل

ومن غرائب الجلد انه في تصاعد الحمى يخرج من حرارة الجسم بالتبخر ولولاه كان ذلك يودي بكثير من الاحياء الى الى ظلمات القبور فلك أيها الجلد الامين تجب اقامة نصب اكراماً لما تبديه من الشفقة والعطف في تخفيف ويلات الانسان ودفع امراضه وعليه فعلى الذين يهمهم أمر الحياة أن يعتنوا بجلودهم شديد العناية فهي خدم أمناء تتعب شديداً ولا تتقاضى عن افعالها الا النظافة وأى كريم يرضى أن يرى خادمه الامين قذراً ولا سيما ان في قدره موته هو

ولان من آيات الجمال بياض البشرة وشفوفها فلا يكون جمال والبشرة شوهاء صفراء لعدم العناية بها فياذوى الجمال النظافة — النظافة — النظافة فان الجلد ثوب يدوم مادامت الحياة فلا يجوز ان يكون قذراً وهو الامين الثمين

## الفصل الثلاثون

﴿ في تغيرات الهواء وتأثيره في البشرة ﴾

من المقرر ان الشمس من اشد الضروريات للحياة وللجمال



وانها شديدة التأثير في البشرة فكما انها تكسب الازهار والاشجار  
الواناً بديعة واشكالاً جميلة فهكذا هي تكسب الوحشيات احمراراً  
وبهاءً . والفرق ظاهر بين جمال الزهر المعرض لنورها وجمال غير  
المعرض ولا يقل عن هذا الفرق الفرق بين جمال البشر المعرضين  
لنورها وجمال غير المعرضين الذين لا يرون شمساً ولا نوراً حال  
المطروحين في ظلمات السجون .

وليس التعرض الدائم بالمشكور فهو شديد الاضرار لاحالة  
ومن اضرارها اسوداد البشرة وخشونتها والنمش وكاها من آفات  
الجمال ولكن اضرارها لا يضارع ما يضره الاحتجاب الشديد  
الذي يجعل وجوه الاحياء كوجوه الاموات

والبرد يضر بالجمال فهو يسبب تقلص الجلد واصفراره فيه  
تنقبض الشرايين ولا فرق بين برد الماء وبرد الهواء فكلاهما ضار  
— وعلى هذا المبدأ يصب الماء البارد على رأس المصاب بنزف  
الدم لا يقافه . والقشعريرة الخاصة من البرد ليست الادفاعاً طبيعياً  
به تحرك العضلات التي تحت الجلد دفعا للبرد بما ينشأ عن تحركها  
من الحرارة — لكن اذا طال فعل البرد في الجسم بطل رد الفعل  
وحدث في الاوردة تمدد ينتج اصفرار البشرة

اما تأثير الحر في جلد الانسان فهو تمدد شرايينه وزيادة الدورة  
الدموية واكثر افراز العرق الذي يتبخر سريعاً اذا كان الهواء

جافاً فتخف الحرارة واما اذا كان الهواء رطباً فلا يكون تبخر فتبقى السوائل العرقية وتظهر على سطح الجلد فتربط الثياب التي قد تمتص احياناً من رطوبة الهواء فتزداد رطوبتها ولا ينقص ذلك من الحرارة بل يزيدها بتبريد العرق لجلد والثياب فيندفع الدم الى الاوعية الداخلية فيحس الانسان بحرارة اعظم من قبل فيلجأ الى شرب الماء تبريداً لما يحس به من الحرارة فيحدث احياناً من جراء ذلك امراض في تلك الاوعية كالبول الزلالي الناتج عن مرض الكليتين والزحير (الدوستاريا) الحاصل من زيادة الدم في الامعاء وأوفق الامكنة للجلد والصحة عموماً ما كان هواؤه جافاً معتدل البرد فالبرد المعتدل يقي الجلد وسائر الاعضاء من التمرضات الفجائية لتغيرات الهواء فاذا ظهر العرق امتصه الهواء حالاً لجفافه والبرد مقو للرئتين ومروض لعضاهما والانتقال السريع من الحر الى البرد شديد الاضرار بالصحة مخشن للبشرة . والانتقال السريع من البرد الى الحر ضار الا انه لا يضر كالاول

## الفصل الحادي والثلاثون

﴿ في قبح البشرة واسبابه وعلاجه ﴾

ان للطبيعة كثيراً من السنن والواميس الدقيقة - وهي شديدة

الاقتصاص ممن يعتدى على أحدها . والآنسان وجد جميلاً فلم  
الفرق العظيم من جهة الجمال بين الناس ؟ والجواب ان ذلك حاصل  
لا محالة من تعدى تلك النواميس فحدث ما حدث من العقاب الصارم  
لذلك المتعدى فقبیح منظره وتشوهت سحنته وقد يكون المعاقب  
هو المتعدى وقد يكون ابواه أو سلفه . واذا كان الابوان قويي  
البنية متناسبي الاعضاء مع جمال الحيا وحلاوة العينين وغزارة  
الشعر وحسن اتساق الاسنان اللؤلؤية جاء النسل جامعا هذه  
الحاسن مع حفظ الملامح المشتركة بين الوالدين والعكس بالعكس  
وذهب بعضهم الى ان سبب هذا التشابه — وجود سائل حيوى  
فى الكريات المؤلف الجسم منها وان هذا السائل يغذى القطرة  
البشرية الاولى فى الرجل والمرأة كليهما فيحصل التشابه فى نسلهما  
وغرضى ان البحث فى الاسباب التى يسببها الانسان لنفسه  
والتي تكتب على محياه آيات الجمال او القبح والتي تصيره جذاباً  
او منفراً — فالشراهة فى المآكل والمشارب وفساد الهواء الذى  
يتنفس منه وعدم الرياضة الجسدية اليومية والسهر الطويل والعادات  
السرية القبيحة وعدم النظافة الجسدية والعقلية — كل هذه من  
مسببات القبح والدماة إما عاجلاً أو آجلاً

وللافعال النفسية تأثير شديد فى البشرة فالغم والهم  
يبديان على المحيازالا وشحوباً ويورثان اصفراراً والحسد والنميمة



لونا ضارباً الى الخضرة قبيحاً والياس والقنوط لونا ترابياً والخبث  
يلونه بلون الحرباء والحزن يمثل زرقة السماء . اما المحبة فتجعله  
يفيض جمالاً ويتدفق نوراً وتثبت عليه ورداً نضيراً وتكتب  
على الجبين آيتها الماثورة « ثمرة المحبة الجمال »

وقد يكون سبب الاصفرار احياناً أمراض كفقرة الدم او  
ديدان الباطن او مرض في الكبد او المعدة فهذه يعرفها الطبيب  
حين نظره الى المريض فاذا عولجت بعلاجاتها ووصفت المأكول  
الموافقة لها عاد الى المريض جماله فكثيراً ما تكون نوعية المأكول  
والبطنة سبباً لأمراض شديدة في المعدة والكبد تؤل الى شقاء  
الحياة وبؤسها

وخلاصة الوصايا الصحية أيها القارئ العزيز اعتدل . واكثر  
من اكل الخضر — واقلل من اكل اللحوم — ورض جسدك  
يوميّاً وتنفس دائماً في الهواء النقي — وانس مافيك من انحراف  
الصحة واحسب نفسك أسعد خلق الله — ان فعلت ذلك كانت لك  
الصحة التامة والجمال الحقيقي والحياة السعيدة

## الفصل الثاني والثلاثون

﴿ في المشروبات والاطعمة التي تشوه البشرة ﴾

على الراغب في الجمال الرائع والبشرة الشفافة والمحييا الوسيم

ان ينتبه الى ما للمأ كول والمشروب من العلاقة الشديدة في ذلك  
وان يعلم ماهو الموافق منها لغرضه وينتقيها وذلك مما يقتضى  
عناء جماً وتعباً وكبحاً لجراح الشهوة وغلبة على العادة المتأصلة فاذا  
شعر الانسان بفائدة مراعاته لما ذكر سهلت عليه المثابرة عليه  
بدقة وعناية . فن المشروبات الضارة الشاي ولا سيما الهندى  
منه فانه يسبب سوء هضم وامساك اما الشاي الصينى فأقل انواع  
الشاي أضراراً . والقهوة من الضارات فان الاكثار منها يورث  
البشرة اصفراراً والطلعة كآبة وتنتج امراضاً فى القلب والكليتين  
لانها تنبه القلب اولاً ثم تحدث رد فعل يسبب الخمول والضعف  
والنعول — والحشيشة الكثير استعمالها فى أماكن كثيرة ولا  
سيما فى مصر فانها شديدة الاضرار وتظهر تأثيراتها فى البشرة  
فانك تعرف من يستعملها لاول نظرة اليه فانك ترى ماهو فيه من  
الخمول والبله اللذين كثيراً ما ينتجان الجنون والمشروبات الروحية  
فالواجب الامتناع عنها بتأوأضرارها التى تكثرفيها المادة الكحولية  
كالروم فانه يحتوى على  $\frac{1}{2}$  من الكحول والكونياك وفيه من  
الكحول  $\frac{1}{3}$  والوسكي وفيه  $\frac{1}{4}$  والجن وفيه  $\frac{1}{5}$  والعرق  
وفيه  $\frac{1}{6}$  والبيرة وفيها  $\frac{1}{7}$  ويضاف احياناً الى الجعة السوداء  
نوع من المخدرات اسمه ( هبس ) فيجعلها أشد فعلاً من البيضاء  
التي تحوى من الكحول  $\frac{1}{8}$  والآيل وفيه  $\frac{1}{9}$  والخمر المر

وفيه ٢٢ والتمر الحلو وفيه ٢٢ واليوت ( وهو نوع من التمر  
 الأفرنجي فيه من الكحول ٢٢ والبرغندي فيه ١٢ والكلارت  
 ٩ والهوك ٨ والشبانيا ١٢ ومن هذا التعديل يستطيع  
 معرفة اضرار المشروبات بنسبة المادة الكحولية فيها وهنا  
 لا أرى بداً من ذكر الويلات الناجمة من المسكرات ليكون  
 القارئ الطبيب على حذر منها . فليعلم ان اكثر أمراض الكبد  
 والقلب التي تمرر العيش وتدني الاجل ناتجة عن ادمان المسكر  
 وأما من جهة المأكولات فانخبز الاسمر خير من الابيض  
 فان هذا يخسر كثيرا من المادة المغذية بنخله . ويجب الحذر من  
 اكل اكل السمن والمواد الدهنية فانها في الغالب تجعل الوجه  
 قائماً مكداً وتسبب أحياناً بنورا ودمامل وحباً على سطح الجلد  
 ويجب الاقلال من أكل السكر والمريبات وجميع أنواع الحلوى  
 والحوامض والمخللات ما أمكن

واذا رأيت شخصاً كبير الجسم ضعيفاً خاملاً خشن الجلد  
 قاسيه قفل انه من المفرمين بأكل الجوامد كالخبز والكمك وقد  
 يكون سبب هذه الاعراض تعطل في الاسنان أو القروح والحب  
 كحب الصبا وغيره . وكثيرا ما تظهر هذه الاعراض في المعرضين  
 لوجع الرأس والنزلات الصدرية كالزكام والبرونشيت — وغير  
 ذلك واذا رأيت ضلعة صبيحة وهيئة وضاءه ووجهاً وسياً وجلداً



بضاً وجسماً غصاً وجمالاً فتاناً فقل ان صاحبها ممن يكثر اكل  
الخضر والفواكه الناضجة والالبان ولا سيما الرائب وانه يكثر  
من اكل اللحوم والبيض والاسماك الا انه لا يجوز النهم والشرهة  
وتحميل المعدة فوق ما تطيق

## الفصل الثالث والثلاثون

### في المآكل التي تحسن البشرة

على الطعام يتوقف نمو العضل وتجده وحرارة الجسم وقوة  
العضل والاعصاب مظهر من مظاهر الاطعمة . ويصح قسمة  
المآكل الى خمسة أقسام ( ١ ) الازوتية ومنها اللحوم على اختلافها  
وآح البيض ( بياضه ) ومن الحبوب العدس والحمص والفول .  
والفاصوليا ( ٢ ) الكربوتية ومنها النشا والخبز والبطاطا والرز  
والسكر والسيرتو ( ٣ ) الدهنية ومنها الزبد والسمن والشحم  
والزيت ( ٤ ) الاملاح ( ٥ ) الماء . أما الزلال والمالح والماء فهي  
من الضروري جداً في الاطعمة فيها تتركب أنسجة الجسم وعايها  
يتوقف مدار الحياة . ومن خصائص الشائية والدهنية الاحتراق  
وبه يكتسب الجسم حرارة يهوية بتأكسدها ( احتراقها ) . وإذا  
 نظرنا الى المأكولات نظراً عاماً أمكننا القول أن الطبخ يجعل

اللحم عسراً هضمه ويسهل هضم الخضر فنصف الأوقية من اللحم تهضمه المعدة بمدة ساعتين وإذا سلق هذا المقدار نصف سلق اقتضى هضمه ساعتين ونصف ساعة وإذا سلق سلقاً تاماً اقتضى هضمه ثلاث ساعات وأما إذا قلى فأربع ساعات . وإذا أحرق اللحم لم يحترق كله بل يبقى فيه مادة حيوانية كالرماد وأما النشائية والدهنية فتحترق كلها . وعليه فليقل مريدو الجمال من أكل اللحم ما استطاعوا فإن فضلاتها تسم الكبد وتسبب خمولا وبلادة وبلهاً وإذا طبخت الخضر باللحم فلتؤكل الخضر وتترك اللحم . وعليهم أن يتركوا القهوة والشاي ويعتاضوا عنها الكوكو الحاوي منبهاً كالشاي وغذاء كالحليب ولا ضرر منه . وأحسن ما يجب شرب الماء الفاتر قبل الأكل بساعة فإنه يساعد على الهضم وينظف المعدة ويغسل فضلات الكبد فهو أفضل علاج يعتمد في تحسين البشرة وجعل الوجه

وإذا اعتدل في تناول الحليب كان أحسن ما يابن الجلد ويجعل البشرة ناصعة البياض وما أحسن اعتبار النفاكة عن لادعة النشائية فإن النفواكه على أنواعها أكسير الحياة ونقي الجسم من الأمراض الكبيرة وتزيد البشرة رونقاً وبهاء . وأحسن النفواكه العنب والتفاح والبرتقال والموز والخوخ والاحصر والعناب والزبيب والفرصاد ( ثمر انتوت الشامي ) وغيره فهذه جميعها تنقي

الدم وتقوى الجهاز العصبي وتشفى من أمراض الكبد والمعدة  
وتكسب صحة تامة فتغنى عن المساحيق والروائح العطرية باكتساب  
الوحدة سناء وسنى . والاكثر من أكل الخضر نافع والسبانخ  
والبادنجان ينقيان مفرزات الكبد والاول منهما من أفعل مقويات  
الجسم ويفضل على مقويات الحديد . ولكن لا بد لي من حذف  
الملفوف والكرنب والجزر من قائمة الماء كولات  
والتوتيا والسراطين من قائمة الماء كولات

وأحذر من يريد استعمال الماء كل المقيدة المار ذكرها من  
الاكثر من أنواعها في وقت واحد وما أحسن الاكتفاء بنوع  
أو نوعين منها هو ضرورى لصيانة الصحة والجمال

## الفصل الرابع والثلاثون

في قواعد الاعتناء بالبشرة

يشبه الجمال بثوب لسيجه الجلد فكلما زاد السبح نقاوة  
ورومآ زاد الثوب جمالا وبهاء ولا يرضى عاقل بأن يابس ثوبا قذرا  
وسخا ذارائجة كريهة فعلى من يهتم بجمال وحوههم وكال صحتهم  
أن يهتموا بالمحافظة على حسوهم لا بقاء بقية على الدواء وكأأنه  
من الضرورى خلع الثياب متى وسخت لتفسل كذلك عليك أن



تفصل ثوب جسدك الثين كلما وصح. فان ما تفرزه المسام يوسخه  
وهذا المفرز لا يقل عن اللتر واذ كانت سموم الجسم وفضلاته  
يحملها العرق الى سطح الجلد فلا يجوز أن تبقى على سطحه لئلا  
يعود فيمتصها فتكون الضلالة الثانية شراً من الاولى . فلهذا  
كان من أهم اسرار الجمال النظافة وهي لا تكون الا بالاستحمام  
النافع كثيراً ومن مسافعه تقوية الجسم كله وتنظيفه من اوساخه  
الضارة وتلين البشرة وجعلها ناعمة كالحرير فمن الواجب أن  
يكون ماء الاستحمام تقياً طاهراً والا ظهر في الجسم تقط  
لا يزول في أيام قليلة وأن يكون خالياً من الاملاح كماء المطر أو  
كالماء المقطر ويجعل الماء صالحاً للاغتسال بان يضاف ملعقة صغيرة  
من البورق الى كل رطل منه . أما الاستحمام لتقوية الجسم  
فيجب أن يكون بالماء البارد الذي يتقلص الجلد في حين ملامسته  
ايه فيندفع الدم الذي فيه الى الاجهزة الداخلية فيقويها فتزداد  
قوة القلب على العمل وقوة الرئتين والاعصاب فتقوى بأعمالها  
بقوة ونشاط لم يكونا لها من قبل فيندفق الوجه نوراً يدم القوة  
والحركة وينتعش العقل فتقوى مداركه ويصير قادراً على اتقاء  
ما عليه بأسرع وأنشط من ذي قبل وتزيد قوة العضل وتسرع  
المعدة الهضم والامتصاص . والنتيجة ان كلا من أعضاء الجسم  
يخس بعد الاغتسال بقوة ونشاط سواء كان الاستحمام رشاً

( دوش ) أو مسحاً بالاستنجة

أما الاستحمام الذي لا يقصد به الا النظافة فيجب أن يكون مرتين في الاسبوع بالماء الفاتر والصابون النقي المصنوع من زيت الزيتون النقي وان يكون غير كثير المادة القلوية

وأما الاستحمام المقصود به اكساب البشرة بضاضة ونعومة فيجب أن يكون بالحليب الى مدة نصف ساعة ثم يغسل الجسم بماء النخالة مضافاً اليه قليل من عصير الليمون الحامض وصابون الغليسرين وبذلك يصير الجلد بضاً ناعماً . وكذلك الاستحمام بماء النخالة والبيلسان أي ان تأخذ نحو رطل طي من الاول ونحو اقة من الثاني وتضعهما في منديل نظيف وتعليهما على النار بالماء المقصود الاستحمام به ثم تهرك الجسم في أثناء الاستحمام فركاً جيداً بقطعة قماش لين فيها قليل من النخالة فاذا أجرى ذلك مدة أسبوع تحسنت الملامح وصار المحيا صافياً نقياً جذاباً

وهناك طريقة أخرى يجري عليها الاغنياء وهي الاستحمام بالماء الفاتر فيضعون لكل ٤٠٠ ليبرة من الماء نحو أوقية ونصف من كل من روح الامونيا العطرية والغليسرين ونحو ليبرة واحدة من باي روء ويفرك الجلد بعد الاستحمام فركاً كافياً بمنشفة خشنة نحو رابع ساعة

وأحسن الصابون مما لا يضر بالجمال ما كان غير ملون ولا

رائحة له . فأحسن صابون للوجه صابون الخيار والاوليميل  
والجليسرين . ويستعمل الاوليميل نفسه فتؤخذ قطعة من معجونة  
وتدلك بها الوجنتان فتزداد سناء وبهاء . ويصح أن يغسل الوجه  
بمنديل ناعم فيه مغلي النخالة والبيلسان ويدلك الوجه بالمنديل  
وما فيه ذلك كافياً بعد أن يضاف للمستحلب قليل من البورق  
وعلى من يريدون أن يكونوا من ذوى الجمال الفتان والمحييا  
الصبيح أن يراعوا الامور الآتية - أن يتنفسوا فى الهواء النقي  
ما استطاعوا . وان يقضوا أوقاتهم بالعمل لا بالكسل . وان لا  
يتعرضوا للتغيرات المفجائية من حر الى برد وعكس ذلك وان  
يناموا وقتاً كافياً لراحة جسومهم . وان جزاء المخالفين الاصفرار  
والشحوب

## الفصل الخامس والثلاثون

### فى تحسين البشرة

تعددت فى هذه الايام أنواع المساحيق والسوائل المقصود  
بها تحسين البشرة حتى ان المعامل مخصصة بها زادت فصارت  
أضعاف ما كانت عليه فى السنين المتأخرة فان هذه المواد رجت  
رواجاً عظيماً حتى ان كثيراً من لبيوت ورحلت تحت أثقال ثقلاتها



الفاحشة . فتأمل في ما وصلت اليه المدنية الحاضرة - ان ما اعتقده ويعتقده كل عارف بتركيب هذه المحسنات الوقتية أنها ضارة ضرراً شديداً فإنها تسبب في الغالب أمراضاً في الجلد وتجعله قبل زمن التجعد فيظهر مستعمالها شيخاً وهو لم يشخ . وأخص بالذكر من هذه المستحضرات ما كان من مواده الخل والكحول والسوائل القابضة الحاوية النش والمساحيق التي يدخلها الشب فان تلك السوائل وتلك المساحيق توضع في زجاجات وآنية مزخرفة مكتوباً عليها ما يرغب الشاري فيها فتباع تحت أسماء متعددة فهذه وان كانت تحسن البشرة الى حين فإنها تؤثر بعد ذلك تأثيراً يوجب الاسف والندم فإنها تحدث سقماً في الجلد ودمامة في المنظر وتجعد الوجنتين لأنها تسد مسام الجلد وتمنع العرق من التبخر الامر الذي يحفظ حرارة الجسم في درجة معتدلة والطرائق البسيطة التي يمكن استعمالها بدون أقل تفقة والتي تغني عن المساحيق والسوائل المار ذكرها هي أن تدلك الوجه يومياً براحة اليد نحو نصف ساعة مبتدئاً من العين الى الاسفل وبذلك تتجدد الدورة الدموية في الجلد وينظف من المفرزات الدهنية والقشور وترض العضلات وتقوى فيبدو الوجه طلقاً والمحج صليحاً والبشرة خضرة نقية وتظهر الملاحظة بأعظم آياتها . ذلك خير من تلك المساحيق الساقطة والسوائل السامة الحلوة

## المطلع المرة العاقبة

وهناك طريقة أخرى مجربة ومؤكدة النتيجة من جهة تحسين البشرة . ذلك أن يؤخذ كل صباح لمدة أسبوع ملعقة صغيرة من زهر الكبريت مع الدبس ثم يترك هذا العلاج أسبوعاً ثم يرجع إليه فيؤخذ منه كل يومين مرة لمدة أسبوع وهذه الطريقة عجيبة في شدة فعلها في تنقية الوجه وتجميله .

وهناك طرائق أخرى عدا هاتين الطريقتين منها أن يدهك الوجه بقليل من الغليسرين ممزوجاً بقليل من عصير الليمون الحامض وذلك بعد غسله صباحاً بالغليسرين يلين الجلد والحامض ينقيه ويجعله ناصع البياض — ومنها الدلك كل ليلة قبل النوم بكوند كريم نحو نصف ساعة وبهذا يستوى السمن في الوجه ويصبح منيراً وضاء

وأحسن الطرائق البسيطة التي تزيد الحسن أن يؤخذ مقادير متساوية من لب بزر الكوسا واليقطين والبطيخ والخيار وتسحق ناعماً ثم يضاف إليها قليل من قشدة الحليب وبعد أن نخرج معاً يضاف إلى ذلك المعجون قحمة من المسك وعطر الليمون وبهذا المزيج يدهن الوجه مساء قبل النوم وفي الصباح يغسل بالماء الفاتر وإذا أريد استعماله في النهار فنصف ساعة بين الدهن والغسل نكفي لتنقية البشرة وتحسينها

## الفصل السادس والثلاثون

### في الأنف

الأنف هو عضو الشم في الإنسان ولاته في مقدمة الوجه يتوقف جمال المرء على حجمه وشكله فكم من جميل جمع آيات الجمال ولكن كبر أنفه أخفى جماله . وقد يكون كبر الأنف طبيعياً وقد يكون من الإنسان نفسه بتعوده العادة المخلة بالادب أى نقب المنخرين وتنظيفهما بالاصبع ولا تقف هذه العادة عند تضعيم الأنف بل قد تسبب أمراضاً معضلة تودى بالحياة كأمراض الرئتين على اختلافها التى منها السل والتكبد الرئوى والاثقلونزا التى تحدث من وضع الاصبع الملوثة بجراثيمها فى الأنف ومنه تدخل بواسطة التنفس الى مجارى الرئتين وتحدث الأمراض المذكورة . ذلك عدا ما فى هذه العادة من القذارة والاخلال بالادب واشمزاز الساظر وكثرة التنخم ليست أقل ضرراً من ذلك فهى تضعيم الأنف وتهيج غشاءه المخاضى فيريد افراره فيصبح صاحبه عرضة للنزلات الصدرية وأنواع الزكام

أما كبر الأنف فى الصغار فيعالج بملقط مبطن بالقطن يوضع على الأنف بضع ساعات يومياً الى حين . وأما تصغير أنوف المتوسطى الأعمار فليس بالأمر السهل ولكنه ليس بالمستحيل فما الأنف الا



غضروفه يتغير شكلها بالضغط عليها الى زمن طويل وقد اخترعت  
لتقويم الانف المائل آلات عديدة الا أنها صعبة الاستعمال ولا  
يجوز أن يستعملها الا جراح ماهر . وقد يكون سبب هذا الميل  
في الانف ان تعود صاحبه النخم بيد واحدة الى جهة واحدة  
فينجذب الانف والبقاء على ذلك يجعل الميل راسخا فيعالج مثل  
هذا العيب بالنخم باليد الاخرى

واذا لم يكن احمرار الانف ناتجا عن ادمان المسكر فقد يكون  
من التعرض الزائد لحرارة النار كما يحدث للطهاة ( الطباخين ) أو  
بحرارة الشمس الشديدة وقد يكون من الافراط في المأكّل اللذيذة  
كالحلويات والدهن والزيت واللحم واستعمال ( البهارات ) الحارة  
والشاي والقهوه فيجب الاعتدال في هذه جميعها وان يمتنع منها  
ذوو الانوف الحمراء . وكثيراً ما تكون حمرة الانف من شدة  
ضغط المشد فلتحذر السيدات ذلك وليتنبهن اليه

ومن الضروريات تنظيف الانف بطريقة سهلة بلا عنف  
وهي الاستعاط بالماء البارد فقط فهو مقو للغشاء المخاطي المانع  
دخول الميكروبات الى الجسم والواقى من الامراض الصدرية  
ومن المضرات بالانوف اضرار استعمال السعوط عادة استحكمت  
في كثير من الناس فالسعوط يحوى مواد مهيجة مخدرة تحدث رد  
فعل في الانف رد يثا وهذه العادة متى استحكمت صار صعباً استئصالها

## الفصل السابع والثلاثون

### في الاذن

للاذن تأثير ليس بقليل في أمر الجمال فاذا أقبلت على الوجه حطت من درجة جماله ويصلح هذا العيب بربط أذني الصغير كل ليلة بقدة من قماش ويظل على استعمالها وقت أطول لا فتستويان وأما في المتوسطى الأعمار فيصعب كثيرا اصلاح هذا العيب وظافة الأذنين من الضروريات ولذا تجب العناية بهما يوميا وطريقة التنظيف ادخال الخنصر ملفوفا عليه قطعة من القماش مبلولة بالماء وتمسح بها ويغترف الاذن بلطف الى أن تزول الاوساخ التي فيها . وأما العادة الضارة الكريهة التي يستعملها كثير من الناس وهي ادخال دبوس أو عود كبريت أو نحو ذلك لازالة المادة الصمغية التي في داخل الاذن فهي في غاية الایذاء فانها كثيرا ما تسبب أمراضا في الاذن أو تناف طبلتها أو تحدث فيها التهابا وربما أدى شئ من ذلك الى فقدان السمع وعدا ذلك تضر هذه العادة تهيج قناة الاذن الخارجية فتعجز عن اتمام عملها أى افراز المادة الصمغية التي تحول دون دخول الغبار والحشرات الى قرب الطبلة وتلطف حرارة الهواء الداخلى الى الاذن وان هذه المادة الصمغية قد تكثر أحيانا الى حد أن تنقل السمع فتعالج بقطر

خمس قطرات من زيت الزيتون الفاتر وتترك الى الصباح ثم تغسل  
 بالحقن بغلاية الخبازى ويظل العلاج أياما الى أن يتحقق زوال المادة  
 المذكورة بمخروجها مع الماء ويجب أن ينشف الماء من الاذن بعد  
 غسلها لان ابقاء الرطوبة فيها يسبب أمراضا مختلفة فقد تؤدي الى  
 خسارة السمع التي تذهب جمال الجميل مهما كان جميلا  
 فلا أرى لى مندوحة من تحذير الوالدين والمهذبين من ضرب  
 الاولاد على آذانهم فربما أدى ذلك الى مزق الغشاء بضغط الهواء  
 المصغوط براحة الكف وامساك الاذن باليد بشدة لا يقل اضرارا  
 بها عن الصفع وربما سبب أمراضا جلدية كالاكزيما ونحوها  
 ملاحظة ان الصم يفهمون بحسن ايضاح تقاطيع الكلام اكثر  
 مما يفهمون من اعلاء الصوت

## الفصل الثامن والثلاثون

في العين والجمال

اذا سقمت العيان أو قبحتا كان الجمال منعذماً — فهما سر  
 الجمال وآيته وغايته — بل هما رسوله الامين الى القلوب بالبلاغ  
 المبين — بهما يوصل القلب الى القلب ماشاء مما يعجز الاقلام .  
 وهما مبعثا سناء منها ما يمرض فيشئ ومنها ما يبرىء ويشفى . بل



هما ممثل العواطف بالبيان - ومطل نفس الانسان . وهما متجلى النفس فتظهر فيهما تفصيحان بلا كلام وتقتلان بغير سهام والخلاصة انهما في نظر كل البشر من اكبر آى الله الكبير .

وجمال العين جملة . مفراستها اللون والشكل والحجم وطول الاهداب وغير ذلك كثير مما لا يوسع له في هذا المكان وكل يميل الى نوع من العيون فالغربي يستحسن مالا يستحسن الشرقي والعكس . وما اكثر ما نغزل شعراء العرب بالعين الحوراء وانهم لمصيرون فان سواد العين تشف عن جودة الصحة وقوة العقل وقوة الارادة وشرف المبدأ وأما ذوو العيون الشهل فهم في الغالب أهل ذكاء وصبر في الاعمال وذوو شفقة وأما العيون الزرق فدليل الضعف والتأنت

والعين تجمع بتركيبها وعملها كل عجيب وغريب فهي ترى الابعاد البعيدة كالنجوم . تنظر مادنا وما نأى — واذا اختلت عجبت عن رؤية ما امامها واكثر ما يكون ذلك من اهمالها فالعناية بها ضرورية جداً لشدة اهميتها في الجمال والصحة والحياة — العين لا تبدل كما تبدل الاسنان ولذلك لا أرى لى بدأ من ذكر بعض القواعد العامة في حفظ صحة العين

كل ما يضعف الصحة يضعف العين . ومن أشد المؤثرات فيها أمراض الدماغ التي تؤثر في الدورة الدموية فيها . ومن المؤثرات

سوء المعيشة والانتقال فجأة من الظلمة المطبقة الى النور الباهر ومنها الجلوس امام نار تتأجج . وقراءة الكتب السقيمة الحروف أو الصغيرة الحروف . واحتذاء ما لا يمنع الرطوبة شتاء والافتعالات النفسية وانهاك العقل او الجسم . كل هذه تسقم العين وتضعف الابصار . ومثلها الهواء الحامل غباراً ورملاً والضباب وانعكاس نور الشمس . والبرد القارص والحر الشديد والقراءة والكتابة في السفن والقطر والمركبات في جريها وفي المشي وفي حال الانحناء والقراءة على نور شمعة وغيرها مما يرتجف ضوءه واستعمال مناظر ( عوينات ) لا توافق النظر والافراط في التدخين والمسكر كل هذه تضعف النظر وتضر بالعين وتغير من شكلها

خلقت العين لرؤية الاشباح البعيدة فهي تقدر في حالتها الطبيعية وعضلها غير متعبة أن تتحد أشعة الضوء المتفرقة كالتي يشعها نجم وتجمعها - لكن اعمالها واجهادها المستمر في القراءة والكتابة والاعمال الدقيقة التي تقتضيها المدنية الحاضرة اضطرت العين الى تكييف نفسها لرؤية المراتب القريبة فنتج قصر النظر الذي يكاد يكون شاملاً في هذه الايام . ومن نتائج عدد ليس بالقليل من الامراض كالصدع وضعف الاعصاب وكل ذلك من ملحقات المدنية الحاضرة . ومن مميزات الانسان عن غيره من الحيوانات قوته على تغيير نفسه على مقتضى المحيط العائش فيه

ومن البراهين على صحة هذه القضية ما أثبتناه من قصر النظر بسبب اعمال العين في رؤية الاشباح القريبة وما يبرهن صحتها ان البدو تمتد ابصارهم الى غايات بعيدة جداً بمقتضى الانتخاب الطبيعى . ولو أراد البدوى ان يحدق الى شج قريب تعبت عينه حالاً وعجز عن مجاراة الحضري في ذلك وعليه يجب على من يحس بقصر النظر أو امتداده ان يسرع الى الطبيب البصرى ليعطى ماسخ تصحيح الخلل ويجب أن تكون على ما يوافق العينين تماماً وكم من اسان درج اسمه في سجل العمى لجهل الطبيب ان يعطيه المناظر الموافقة

واكثر الاضواء موافقة للعين ما كان مشابهاً لضوء الشمس الذى تعود له الالسان من قرون متوغلّة في القدم واما الانوار الصناعية فتجوى مواد ترى وأخرى لا ترى مما لا يوافق النظر فينتج عنها ضعف الابصار والجهاز العصبي وأحسن ما فى ضوء الشمس من الخواص كونه ثابتاً لا يضطرب ومن هذه الجهة يعد الضوء الكهربائى افضل من ضوء الفار وضوء هذا افضل من ضوء لبتروى وضوء هذا افضل من ضوء الشمس . وخاصة الثانية فى ضوء الشمس كونه ينبعث عن سطح واسع . واحسن لاضواء . كان كذلك لا يضرب بالنظر ولا يتعبه ولو حدثت مضايحة في الاماكن لمدة كالمدارس مثلاً بحيث ينعكس



نورها على سطح أبيض واسع لكان ذلك أحسن كثيراً من الطريقة الجارية . بقى أن انبه الى أن النور القوي يضر بالعين كالضعيف فإن القوى يضطر العين أن تجهد لتمنع زيادة الضوء الوارد الى شبكيتها وأما دهان جدران الغرف فافضله ما كان في خضرة الطبيعة أعنى خضرة الاوراق الحديثة فلا يتعب النظر . واذا قرأ الانسان فليكن الضوء خلفه ماراً باحدى كتفيه بشرط أن لا ينعكس النور من الشيء المنظور اليه وعلى الانسان اذا تعب نظره أن يغمض عينيه قليلاً او ينظر الى حائط الغرفة او الى شيء بعيد ينظر اليه من خلال النافذة او يغسل عينيه بماء بارد فذلك يريح العين فيستطيع حينئذ أن يستأنف العمل وحبذا يوم فيه تطبع المطبوعات بحبر ابيض على ورق اسود . حينئذ تراح العيون ويقوى النظر ومن الواجب على وجه الاجمال ان تكون حروف الطبع متوسطة الحجم بسيطة الشكل . ولا بد لي أخيراً من أن أبين أهمية النظافة للعيون . فالقذارة سبب انتشار كثير من أمراض العين والجفن مما يشوه العيون ويذهب اخيراً بصرها . وأحسن ما تنظف به العيون غسلها بماء صاف قراح ويستحسن اضافة ملعقة صغيرة من الحامض البوريك لكل كوب ماء ويستعمل بواسطة مغطس عين صباحاً ومساءً فتزيد العين نقاوة ورونقاً وجمالاً وصحة . وقد استعمل بعضهم ذلك ما هو قرب الجفن

بحرم البلادونا فتتعدد حدة العين وتزداد حياة وجمالا . لكنى  
لا أشير باستعمال ذلك لان الاكثار منه يتعب العين كثيرا  
وأما ما تكسبه العين من الجمال والحلاوة باستعماله فلا يعدل  
ذلك التعب

واستعمال الكحل كثير الشيوع في الشرق ولا غرو فانه  
يزيد جمال بعض العيون وكثيرا ما يفيدها وقد استعمل ايضا  
سناج الدخان ( وهو ما يتركه الدخان على الحائط ) للاكتحال بعد  
اذابته بزيت حلو فهو يزيد العين حلاوة وطلاوة



## الفصل التاسع والثلاثون

﴿ في نعان الوجه وجفافه ورماه « ارتخائه » ﴾

تري كثيرا من الناس بوجود لامعة براقه فليس ذلك دائما  
من علامات الصحة التامة فقد لا يكون صاحب هذه الوجوه من  
اهل الجمال والجاذبية فاذا نظرت الى الوجه رأيت كانه مدهون  
باريت وما سبب ذلك اللعان الا زيادة في افراز المادة الدهنية  
في الجلد اعله في غدد الدهنية ويعالج ذلك بغسل الوجه يوميا  
بالصابون فتقل المادة الزيتية

أما جفاف الوجه فسببه عكس سبب الحالة المذكورة آنفاً فهو نتيجة قلة افراز المادة الدهنية فيظهر الوجه جافاً وتظهر عليه أحياناً قشور وربما كان سوء الهضم سبباً لذلك فعلى المصاب بذلك أن يصلح معدته ويكثر من أكل زيت الزيتون والدهن ويترك الوجه يوماً بقليل من الزيت

ورهل الوجه ينتج عن عدم الانتظام في افراز المادة الدهنية التي تحت الجلد وامتصاصها ويصلح هذا الخلل باخذ المقويات اللازمة كالحديد والكيما وزيت السمك وبالامتناع عن المأكول والمشروبات التي تسيء الهضم كالقهوة والشاي والدخان والمسكر وبالأكل من أكل الخضر ومن الوسائط المفيدة غسل الوجه بمحلول الشب الابيض ١ - ٢٠ فهو يقوى جلد الوجه وليكن استعماله الى زمن قصير فان استعمل طويلاً لم يخل من سوء المنفعة باضرار الجلد كثيراً

## الفصل الاربعون

في افحة الشمس

إن لون الوجه سر من اسرار الطبيعة وهو يتغير بتغير المكان والزمان ، ومن القواعد أن الوجه في مكان البرد وزمنه أجمل منه



في مكان الحر وزمنه . وتصدق هذه القاعدة على شعر الحيوان  
والزهر فانك ترى الالوان تزداد اسودادا وقبحاً على نسبة القرب  
من الاقاليم الحارة

واكثر تغير البشر ينسب الى تغير الهواء والبيئة . فتغير الهواء  
من حر الى برد فجأة يؤثر كثيرا في البشرة الشديدة الحس ويضر  
بها والعكس كذلك . وشوهد ذلك جلياً في احدى الولايات  
الاميركية فصيفها شديد الحر وشتاؤها شديد البرد فتسود وجوه  
أهلها صيفاً فاذا جاء الشتاء ابيضت

سبقنا فقلنا ان الانتقال فجأة من الحر الى البرد شديد الضرر  
فلا يجوز لتجالس بقرب النار شتاء أن ينتقل الى البرد بل فليصبر  
الى أن يكون برد جسمه في مكان بعيد من النار ثم فليخرج .  
ومن أحسن الواقيات من هذا الخطر أن ياجأ الى الرياضة الجسدية  
يوميّاً في الهواء البقي والاسنجماء بالماء البارد وترك نافذة مفتوحة  
في غرفة النوم لتجدد الهواء

أما السفع الناتج عن التعرض للحر الشديد او الهواء الحار  
او أشعة الشمس فيتقي باستعمال مقلة ونظية الوحه بقاب  
وتعالج بنفس نوحه بحايب حديد قبل النوم

---

## الفصل الحادى والاربعون

(فى تجعدات الجلد)

من آفات الجمال العظمى تجعدات الوجه فمنها ترتعد فرائص السيدات وأى ارتعاد لانها تقرب مظهر الشيخوخة وتظهر علامات الكبر والسبب الاعظم لهذه التجعدات انما هو التقدم فى السن لكنه لا يكون دائماً سببها ولكن هناك سببا آخر لا يقل فعلة عنه فكم من امرئ تظهر عليه الشيخوخة وهو فى الخامسة والثلاثين من عمره لكثرة همومه او استرساله فى الملذات الجسدية او لمرض نهك بدنه وأفقده قواه . وكم من امرئ لا اعتنائه فى صحته ولعيشه عيشة هنيئة رضية ولنظافته العقلية والجسدية يظهر بمظهر الشباب وهو فى الخمسين او الستين من عمره

والسبب الفسيولوجى لتجعد الجلد هو امتصاص المادة الدهنية التى تحت الجلد وبذلك يتخذ الجلد شكلا على وفق الاعضاء التى تحته المرتبطة بها بنسج ليفى دقيق لان الاوردة الدموية الشعرية تسد فتزداد دورة الدم فى الشرايين فيظهر التجعد كما ترى على قمايد الهرم

أما الطرائق المجربة المفيدة لتأخير التجعد فهى الاستحمام اليومى وذلك الوجه بعده براحة الكف دلكا لطيفا والاعراض

عن المآكل المنبهة كاللحوم والبهارات الحارة والخردل والمشروبات  
الروحية . واعتياد النوم باكراً والقيام باكراً مع الاعتدال واتباع  
القاعدة الذهبية القائلة « كما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا  
انتم ايضاً بهم »

فاذا اتبعت الملاحظات المذكورة وعشت عيشة التسليم والسلام  
لم يظهر التجمد في وجهك وجبينك الا في أوانه وحينئذ تسطر  
الشيخوخة عليهما المهابة والجلال فلا تكون التجمدات الزيادة  
في الوقر والجمال

والتجمد الذي يظهر في الثلاثين من العمر أو قبل أوانه تسببه  
كثرة الهموم والارتباكات العالمية أو المصائب والاحزان الشديدة  
أو اعتلال الصحة أو تعود العبوس الدائم أو الدرس الدائم أو شغل  
الآبرة الدائم أو التأمل العميق أو التصنع بقبض القم قصد تصغيره  
وقد يكون بسبب التعرض لاشعة الشمس فجأة بدون أن يكون  
المتعرض واضعاً على عينيه مناظر ( عوينات ) ملونة تمنع أشعة  
الشمس من التأثير في العين لتبقى بحالتها الطبيعية فلا تنقبض  
ولا تنبسط

فلعدة العناية بطرق الوقاية هذه تبدو التجمدات التي تحت  
العين واذا كان الانسان قصير النظر فليضع على عينيه المناظر  
الموافقة للسبب نفسه



وقد يكون التجمع من السكنى في البيوت الحارة أو من الجلوس قرب النار الذي يؤثر تأثيراً هاماً إلا إذا تَجَرَّ الماء في الغرفة ليرطب الهواء قليلاً . وكثيراً ما يكون من سوء الخلق والطباع وجزاء من كان كذلك الشيخوخة العاجلة فلإزالة هذه التجمعات يجب أن نزيل أسبابها وتعود كل ما يمكننا تعودُه من الطرق المحسنة للصحة وزيادة السمن تحت الجلد وبذلك تحمي الغضون من الوجه ويكتنز ويصير مستوياً وفق البطانة التي تحته وقد استعملت طرق عديدة وأدوية مختلفة لهذا الغرض أهمها علاج رسامية الباريزى وطريقة استعماله أن تنظف الوجه بالشعر ( الفرشاة ) وصابون رساميه والماء الفاتر وبعد التنظيف التام ينشف الماء عن الوجه ويوضع عليه مرهم رساميه ثم يدلك الوجه بأصبعين تَجْرِيَانِ كأنهما ترسمان دوائر في مكان التجمد ويقال ان علاج رساميه يزيل التجمعات بمدة شهر أو شهرين اذا كان الانسان فيما دون الخمسين من عمره

وقد عالج بعضهم إزالة التجمد بآلات عديدة مخترعة لهذه الغاية منها كاس زجاجية موصولة بكرة من الكاوتشوك مفرغة كالتي في ابواق العربات فيبتفرغ الهواء منها بالضغط ثم وضعها على الجلد يتقوى الدم وتزال التجمعات ويمكن أن يعتاض عن هذه الآلة زجاجة ذات فم واسع أو زجاجة رقيقة فيوضع فيها

## فوق الدم والجلد

أما استعمال الادوية القابضة كحلول الشب الابيض أو الخل وما أشبه ذلك لهذه الغاية فضار جداً فان هذه المواد تقسى الجلد وتخشنه

وقد استعمل بعض السيدات من نحو قرن وضع قطعة من الشمع البسيط على المحل المتجمد بعد بسط الجلد فتبقى من المساء الى الصباح فتح ان هذه الطريقة لا تفيد كثيراً فلا بأس من تجربتها لاني لا تضر

وعندي أن أحسن علاج يستعمل لازالة التجمد هو أن يغسل الوجه جيداً بالماء الفاتر ثم ينشف عنه الماء جيداً ثم يوضع فوق بخار الماء العالي ويدلك براحة اليد لمدة ربع ساعة للجهة المعاكسة للتجمد بمزيج مركب من كميات متساوية من الفزالين وزيت الزيتون وعصير الخيار أو لب بزره اذا لم يوجد الخيار نفسه وهذه الطريقة مؤكدة الفائدة فانها تكسب الجلد نعومة وملاسة ورونقاً . وتستعملها الباريسييات عند اليوم

قيل ان الجبة البسيطة دليل على قوة الارادة فإخالف هذا المذهب وأقول ان طبيعة الانسان قابلة التحول من حال الى حال فمن يعيش ويمخوض معامع هذه الحياة ويرى ما فيها من التقلبات بدون أن تظهر علامات الافراح والاتراح على جبينه فهو عديم

الحس يعيش ويموت كالحيوان دون أن يدرك للحياة معنى

## الفصل الثاني والاربعون

﴿ في التآليل وعلاجها ﴾

الثؤلول تنوء صلب غير طبيعي مخروطى الشكل يظهر على سطح الجلد ويختلف عنه لوناً . والتآليل تنمو نمواً بطيئاً وتغذى من الاوردة والشرابين التى تحتها ولهذا اذا قطع الثؤلول سال الدم مما تحته من الشرايين . وقد يظهر عدد من التآليل فى مكان واحد فيتشوه سطح الجلد حيث كانت

وقد استعملت علاجات كثيرة وأجزؤها فائدة أن يربط الثؤلول من اسفله بخيط دقيق من الحرير يشد به يوماً قيوماً الى أن ينقطع ثم يدهن مكان القطع بمحلول كربونات الصودا مرات عديدة وبذلك يؤمن عودها . وبعضهم يعالجها بقطعها بالمقص ومس موضعها بنترات الفضة أو دهنها بصبغة اليود

ومن الوسائط المفيدة أيضاً دهن التآليل مرتين يومياً بمخل قوى أياماً فتزول تمام الزوال

وقد تزول أحياناً بلا علاج فهى ليست لا عرضاً يدل على

انحراف صحى وقتى فاذا زال زالت



## الفصل الثالث والاربعون

﴿ في الخال والشامة ﴾

الخال من ميمات الجمال ولا سيما اذا كان حيث يحسن وقعه ولهذا تغزل فيه شعراء العرب ووصفوه بكل وصف بديع وذاك يدل على ماله من المكانة العليا في درج المحاسن . ومثله الشامة فان كثيرات من السيدات اذا لم تجد عليهن الطبيعة صنعنها تكملة لجمالهن الرائع . ويتم حسن الشامة اذا خلت من الشعر وكانت في موقع مناسب من الوجه فما أقبح الشامة الشفراء أو الخاوا لا شعر سببا اذا كان أحدهما على رأس الانف أو إطار الشفة فانه يمسح الجمال مسحا

ولما كانت ازالة هذا العيب من الضروريات لاهل الجمال وعجبي الجمال أجيء بالفوائد الآتية . منها أن يمس الخال برأس قطعة من تترات الفضة بعد تبليله قليلا بالماء ثم يترك الى أن ييبس ويسقط منه مثل قشور فاذا بقيت آثاره فاطادة هذه الطريقة تزيلها تماما ودهنه مرات عديدة في اليوم بهيدروجين برأوكسيد يفيد ملاحظة — اذا شئت الحسناء أن يكون لها شامة في مكان ما فلتمس المحل برأس قلم من تترات الفضة بعد تبليله بقليل من الماء فيكون في المكان المسوس شامة جميلة ذات لون طبيعي

## الفصل الثالث والاربعون

﴿ في القوباء المعروف بالحزاز ﴾

سبب هذا الداء مكروب فيحدثه في كل أجزاء الجسم فيحدث أحياناً في الرأس والدقن فيصعب علاجه . ويبتدىء بنقطة حمراء تأخذ بالانتشار متخذة شكلاً حلقياً الى أن تصبح في بضعة أيام وقطرها لا يقل عن القيراط وتكون أطراف الحزازة نائمة وعليها قشر قيل وقد تكثر هذه الدوائر حتى تبلغ المئة في شخص واحد وقد تتصل احداها باخرى وهي آخذة تنتشر

والقشور تتبع أطراف الحزازة وتقل في وسطها على نسبة انتشارها واعراضها أكال خفيف

فاذا ظهرت الحزاز في الوجه فيبع منظره وتشوه ولا سيما بسبب القشور الكريهة المنظر

ويعالج هذا الداء بأسهل اسلوب فاعمس متليكا ( أو غرش تعريفة ) وضعه على الحزازة — أو اطلها بالخبر — أو بصبغة اليود أو زيت الخروع — أو بصبغة الجاوى المركبة واذا لم ينفذ ذلك فاصنع المرهم الآتي مرهم الزئبق درهم . مرهم الورد أوقية طيبة قشف شفاء تاماً بإذن الله

## الفصل الرابع والاربعون

﴿ في تاريخ المساحيق والروائح العطرية ﴾

لا بد لكل كاتب في موضوع الجمال من الاشارة الى المساحيق والروائح العطرية التي اصبحت عامة شاملة جميع طبقات الناس تقريباً. أما تاريخ استعمالها فقد اقدم جداً ذكره هو ميروس في كتاباته . وذكر في أماكن كثيرة من العهد القديم فقد جاء فيه عن ايزابيل « انها كحلت بالانمد عينيها وزينت رأسها وتطلعت من الكوة » وعن استير انها « أعطيت دهان عطرها » ويذكر عن استياج ملك فارس انه كان يكتحل ويلون وجهه ويضع شعراً طرية . وكانت نساء الرومان في أيام نيرون يقضين أكثر الوقت في التزين والتبرج وتحسين الملامح . وقدم استعمال هذه المزيينات ليس ببرهان على الحكمة في استعمالها ولا على انه من ضروريات الحياة والتمدن واللباقة كما هو الزعم في هذه الأيام. فالتاريخ يذكر كثيرات من ربات الجمال اللواتي لم يستعملن ما ذكر ألبته وبذلك حفظن جاهلن تماماً الى زمن الشيخوخة

وبما اني موقن بان كلامي هذا المشير الى عدم وجوب استعمال شيء من المساحيق والعطور وان الواجب ابقاء الوجه كما خلقه الله مع المحافظة على الصحة التامة لا يروق في عيون السواد الاعظم



من السيدات لأن استعمال المواد المذكورة أصبح ملكة ويحسب من متاع التمدن عندهن — وإنى أكون كالضارب في حديد بارد — بما أنى موقن من كل ذلك أراى مصطراً رغبة في تخفيف الأضرار الناجمة عن المساحيق والروائح المختلفة إلى أن آتى على ذكر كثير من المركبات غير الضارة التي إذا اعتدل في استعمالها كانت سبباً لوقاية جلد الوجه من تأثيرات البرد والحر وتقلبات الهواء الفجائية وتسكين الاضطرابات الخفيفة على سطح الجلد وإطلاق الدم المنحبس في الجلد الخارجى مما لا بد منه في الاجتماعات العمومية في السهرات والمراقص والحفلات والتياترات

تفضل أنواع المساحيق المركبة من المواد النباتية كمسحوق الرز واللو كوبيوم والمركبة من المعادن القليلة الضرر كالطباشير والظلك والبرموت واكسيد الزنك ومكس المغنيسيا

أما تأثير العطور في الناس وميلهم اليها فيختلفان باختلاف الأذواق والامزجة وحالات الهواء فنرى ان هذا يميل الى نوع ينفر منه ذاك . فالامبراطورة جوزفين كانت تميل الى ريح المسك وتضعه في غرفة رينتها . وكان نابليون يحب رائحة ماء كولونيا كثيراً . وكان لويس الرابع عشر يرغب في الجلوس بين أزهار الليمون . وكانت الدوقة لامبول لا تطيق رائحة البنفسج مطلقاً . وإذا التفتنا الى ميل الناس الغالب رأينا ان النفس تميل الى الروائح اللطيفة

التي تبهج القلب وتسرع الخاطر وتهيج العواطف كالبخور المستعمل في المعابد لهذه الغاية ويلسم طولو ويرو والكنلا والمسك والزعفران التي من خواصها تسكين الاعصاب ومنها الفار الكرزى واللوز المر وسيفات ويقال ان للبنفسج خاصية تعطيل الصوت . ولبعض الروائح خاصة في مضادة الفساد وقتل المكروبات فتستعمل حيث الامراض المعدية ومنها ليوكالبتوس وروح النفط والبخور وعطر الصعتر وعطر الراتينج المستخرج من شجر الصنوبر فهذه جميعها مما يجب استعماله في منع العدوى وقتل المكروبات . وفي الفصل التالي سأذكر بعض المساحيق والروائح اللطيفة الأكثر شيوعاً والابسط تركيباً مما يرتاح اليه الذوق العام

## الفصل الخامس والاربعون

في البودرات ( المساحيق ) البسيطة التركيب والعديمة الضرر  
 ( ١ ) ﴿ بودرة الرز ﴾ — خذ كمية من الرز واقعها في الماء يوماً كاملاً وضعها في الشمس ان امكن ثم ابدل الماء المنقوعة فيه عدة مرات في ذلك اليوم ثم خذ الرز رطباً ودقه وانخله بقطعة شاش وجففه ثم اصف اليه قليلاً من عطر الورد أو عطر البنفسج وضعه في علبة لوقت الاستعمال وهذا النوع بخس الثمن سهل التركيب قريب المنال ولا ضرر منه على الاطلاق

( ٢ ) \* بودرة الشوفان والشعير \* — خذ مقدارين متساويين من الشوفان والشعير بعد تنقيتهما جيداً واتقع المقدارين معاً في الماء وابدل الماء يومياً الى ثلاثة أيام ثم جفف الحب جيداً ودقه وانخله كما ذكر في بودرة الرز وأضف الى الدقيق ثلاث قطرات من عطر الورد فيصير صالحاً للاستعمال

( ٣ ) \* بودرة قشر البيض \* — نظف كمية من قشر البيض بالماء المغلي ورغوة الصابون . ثم اتقع ذلك في الماء البارد النقي يوماً كاملاً الى ١٥ يوماً ثم دقه وانخله وعطره كما مر سابقاً

( ٤ ) \* بودرة الذرة الهندية \* — دق كمية من الذرة

الهندية ناعماً وانخلها ثم استعملها للوجه بودرة او بعد ان تضيف اليها قليلاً من الماء وهي في يدك الى ان تصير كالمعجين ثم يدلك بها الوجه جيداً فينعم ويصير تقياً أبيض

( ٥ ) \* بودرة الترمس \* دق كمية من الترمس الناشف ناعماً وانخلها بقطعة شاش ثم استعملها للوجه كبودرة الذرة بان يصنع من المسحوق مسحوقاً باضافة قليل من الماء ثم يدلك به الوجه جيداً فينعم ويصير جميلاً تقياً أبيض

( ٦ ) \* بودرة لسر الالوان \* غرام

١٠

لشا

١٠

حامض بوريك

٠٥

لكو بود يوم



عطر الورد  
اربع قطرات  
امزجها معاً واستعملها متى شئت  
(٧) \* بودة أخرى \*

غرام  
١٥ حوارى تقيه  
١٥ مكس المغنيسيا  
عطر الليمون خمس قطرات.  
امزجها معاً واستعملها حين الحاجة

(٨) \* أخرى \*

غرام  
١٥ أكسيد الزنك  
٤٥ مسحوق النشا  
٠١ حامض بوريك  
زيت اليوكالبتس عشر قطرات.  
امزجها معاً وانخلها بقطعة من الشاش واستعملها . وهذا  
النوع جيد جداً للأطفال

(٩) \* بودة أخرى \*

غرام  
تحت كلوريد البرموث ١  
٣ ضباشير مرسب  
٥ طباشير فرنسوية  
عطر الورد قطرتان

امزاجها معاً ثم تستعمل

## ( ١٠ ) \* بودة رخامية \*

خذ قطعة من الرخام النقي ودقها جيداً وانخلها بقطعة من الشاش وأمزجها بقدر ثلثها من مكس المغنيسيا وضع على المزيج قطرة من عطر الورد لكل ملعقتين كبيرتين وهذه تستعملها الباريسيات كثيراً

## ( ١١ ) \* بودة أخرى \*

غرام

مسحوق الرز ٢٥٠

كربونات الصودا ٠٠٦

مسحوق البوريك ٠٠٦

عطر البرغموت عشر قطرات

امزجها معاً ثم تستعمل

## ( ١٢ ) \* نوع آخر \*

غرام

٤٨٠

نشا

مسحوق جذر السوسن ١٨٠

زيت البرغموت ست قطرات

امزجها معاً ثم تستعمل وهذا النوع يناسب خصوصاً ذوات الوجوه الصفراء

## ( ١٣ ) \* بودة أخرى \*

غرام

٥٠

أكسيد الزنك

غرام

٥٠

ذلك

٥٠

كربونات المغنيسيا

عشرون نقطة

زيت الورد

عشرون نقطة

زيت السوسن

امزجها معاً واستعملها حين تشاء وهي موافقة لدوات الوجوه

البيضاء ومن خواصها تقليل العرق وتلين الوجه

( ١٤ ) \* بودرة أخرى \* غرام

٣٠٠

نشائي

١٠٠

مكس المغنيسيا

٠٠١

عطر الورد

٠٠١

زيت زهر البرتقال

امزجها معاً ثم تستعمل وهي ذات رائحة ذكية جداً وتحفظ

رونق البشرة

( ١٥ ) \* بودرة أخرى \* غرام

٦٠

طباشير فرنساوى

١٠

سبىرتو

٠٨

كارمين أوروبى

٠١

صمغ التراكا كنت

امزجها معاً ثم تستعمل ومن خواص هذه البودرة إكساب



## الوجه لوناً وردياً طبيعياً

( ١٦ ) \* بودرة أخرى \* غرام

. لئولين ٤

كربونات المغنيسيا ١٢

ايثر ٠٨

ضع اللانولين في هاون وأذبه في الايثر ثم أضف اليه المغنيسيا  
وامزجها جيداً ثم جفف المزيج وأضف اليه ما يأتي

غرام

٦٠

طباشير فرنساوي

٤٥

مسحوق النشا

٤

حامض بوريك

اربع قطرات

عطر الورد

امزجها معاً ثم تستعمل

( ١٧ ) \* نوع آخر \* غرام

تحت كربونات البزموت ٢٥

٠٢

كارمين

٠٨

غلسرين

٢٥٠

ماء الورد

امزجها معاً وتستعمل بواسطة أسفنجيه وهذه تحمر الوجه أيضاً

## الفصل السادس والأربعون

في السوائل والغسول اللازمة لحسن البشرة

(١) ﴿ماء العذراء﴾ اغل نحو مل قبضة من كل من النخالة والبلسان والخطمي في نصف لتر ماء ثم صفه وأضف اليه خمس قطرات من عطر الورد ونحو ملعقة صغيرة من مسحوق البوريك وضعه في زجاجة للاستعمال وأما طريقة استعماله فخذ قطعة من الشاش مبلولة بالماء المذكور وافرك بها الوجه جيداً وبذلك يصير ناعماً تقياً وهذا الغسول يشفي من النمش والاحمرار الناتج عن التعرض للشمس

(٢) ﴿ماء ربات الجمال﴾ دق كمية من الخيار ناعماً واعصره ثم أضف الى كل ٤٠٠ غرام من عصيره ملعقة صغيرة من حامض البوريك وخمس قطرات من عطر البنفسج وعشر قطرات من عطر الليمون وامتزجها معاً للاستعمال كالغسول السابق أى بفرك الوجه بقطعة من الكتان الناعم مبلولة به

(٣) ﴿ماء الشباب﴾ يؤخذ ملعقتان كبيرتان من كل من الشعير والشوفان مع غرامين من الجلاتين النقي واغل الجميع على النار في نحو مائة غرام من الماء مدة ربع ساعة ثم صفها وأضف اليها عشر قطرات من زيت الورد ومثل ذلك من عطر

اللاوندا فتصير دهاناً للوجه يصيره تقياً لامعاً لا تؤثر فيه تغيرات  
الطقس

( ٤ ) \* ( غسول الحظايا والسراري ) \* غرام

٨ سائل النشادر

٦٠ روح ميراثي

٦٠ ماء الورد

٣٠ مسحوق البوريك

٣٠ غلرين

٦٠٠ ماء مقطر

يدهن الوجه به جيداً بقطعة صوف ناعمة فتبيض البشرة  
ويزال منها الكلف

( ٥ ) \* ( غسول مبرد للوجه ) \* غرام

٣٠ غلرين

٣٠ ماء الورد

١٢ ماء اللاوندا

٣٠ ماء زهر البرتقال

١٦ ماء زهر السمبوس

٤ قطرات عطرانورد

١٥ غراماً سبوتو

يمزج معاً ويستعمل بواسطة قطعة قماش ناعمة فهو أحسن

مبرد للوجه صيفاً



## (٦) \* (ماء كولونيا) \*

غرام

١٠٠٠

سبيرتو مصحح

٤

زيت الليمون

٤

زيت البرتقال

٤

» البرغموت

٣

» النيرولي

٣

خلاصة الفانيلا

تمزج معاً وتترك أسبوعاً قبل الاستعمال

## (٧) \* (نوع آخر) \*

درم

٢

زيت الليمون

٢

» روزماري

٢

» برغموت

١

» اللاوندا

عشر قطرات

» القرفة

» » »

» كبش القرقل

» » »

» الورد

» ٨

صبغة المسك

سبيرتو بدون رائحة لتر واحد

تمزج معاً جيداً وهذا النوع تزداد رائحته طيباً مع الزمن

## (٨) \* (نوع آخر) \*

غرام

٤

زيت نيرولي

غرام	
٢	زيت روز ماري
٢	» قشر البرتقال
١	» الياسمين
٢	» الليمون
٥٠٠	سيرتو بدون رائحة
درهم	(٩) ماء الكينا *
١٠	زيت خروع
٣	بلسم يرو
١٢ أوقية طبية	روم
٦ أواق	ماء مقطر
أوقيتان طبيتان	صبغة الكينا
أوقيتان طبيتان	ماء كولونيا

يستعمل هذا الغسول لتقوية الشعر

(١٠) \* غسول للنمش \* درهم

١ كلوريد النشادر

١ حامض هيدروكلوريك

أوقية واحدة طبية غلرين

خمسة دراهم حامض اللبنيك

يستعمل صباحاً ومساءً دهناً بريشة صغيرة

( ١١ ) \* ماء اللاوندا \* غرام

زيت اللاوندا الانكليزي ١٥

سبيرتو ٥٠٠

عصبر ٣ قمحيات

تمرج معاً وتسنعمل غسولاً للوجه

( ١٢ ) \* ( ماء بندوقين ) \*

برد السفرجل ٢

ماء نصف لتر

سبيرتو أوقية طبية

ماء كولونيا » »

زيت كبش القرقل ٦ قطرات

اعل بزو السفرجل في الماء غلياً خفيفاً الى أن يصير الماء الى

قدر ثلثيه ثم صفه فاذا برد المستحلب أضف اليه باقي الاحزاء

المذكورة فيصير صالحاً لاستعماله دهاناً للوجه

( ١٣ ) \* ( حليب الخمار ) \*

زيت اللور ٦ دراهم

مسحوق الصمغ العربي ٣ غرامات

ماء ٤ دراهم

استحلب هذا وأضف اليه ما يأتي



ماء الورد	٨	أواقي طبية
ماء كولونيا		درهم واحد
روح الكافور	»	»
عصير الخيار	٢	دراهم
صبغة الجاوي		غرامان

ترج هذه معاً ، ويدهن بالمزيج الوجه فيصير ناعماً ليلاً

## الفصل السابع والاربعون

﴿ في مرآة الجمال ﴾

(١)	* (كولد كريم) *	غرام
	شمع البيض	٣٥
	من السمك	٧٥
	ریت اللوز	١٢٠
	ماء الورد	٩٠
	عطر الورد	١٠ قطرات

وصريقة صمعه أن يقضع من سمك قشعاً صغيره وتدرب  
بوصعها في اناء يوضع في ماء حار ثم يضاف ريت اللوز قليلاً قليلاً  
مع التحريك الدائم ثم توضع هذه الاجزاء في هاون سحق ويضاف  
اليها ماء الورد قليلاً قليلاً مع التحريك الدائم لي أن يترج ماء

الورد تماماً . ثم يضاف عطر الورد مع مداومة التحريك لمنع  
التجمد فيصير صالحاً للاستعمال

وهذا المرهم عدا أنه خلو من الضرر فهو مغذ للجلد مزيل  
للتجمد وأفضل ما يستعمل لتحسين البشرة واحراز الجمال

( ٢ ) \* ( مرهم الخيار ) \* غرام

٣٠٠

دهن خنزير

١٨٠

عجل

أذب هذين معاً وأضف اليهما تسع قطرات من بلسم طولو  
بعد اذابته بمقدار كاف من السيرتو ثم أضف الى ما ذكر ١٢ أوقية  
طبية من عصير الخيار دفعتين الاولى نحو اربع أواقي مع ادامة  
التحريك الى أن يختفي السائل والثانية البقية مع التحريك كما مر  
وبذلك يصير صالحاً للاستعمال ولا تقل فائدة هذا المرهم عن  
فائدة الكولد كريم

( ٣ ) \* ( مرهم الغليسرين لتنقية الوجه وتليينه ) \* غرام

١٤٠

ریت اللور

٥٠

من السمك

١٥

شمع ابيض

٨

بورق

٥٠

غلسرين

١٥

ماء الزهر

زيت النيرولي      ٥ قطرات

زيت الورد      ٥      ٥

أذب الثلاثة الاجزاء الاولى وضعها في هاون سخن ثم أذب  
البورق في الغلرين وماء الزهر تدريجاً محرّكا ايها . ثم أضف الى  
ذلك العطور المذكورة وامزجها معاً ثم تستعمل

( ٤ ) \* (مرهم رساميه لازالة التجعد ولتنقية البشرة ) \*

أكسيد الزنك      أوقيتان طبيتان

غلرين      ٧ دراهم

ماء      درهمان

ماء الورد      درهم واحد

امزجها معاً وهذا كل ما يقتضى

( ٥ ) \* (مرهم البيض لتنقية الوجه وتسمينه ) \*

أذب في ماء الورد ملعقة كبيرة من الشب الابيض وزيت  
اللوز واغل بها آخ ( يياض ) أربع ييضات ثم حرّكها الى أن تصير  
معجوناً . ويستعمل هذا المرهم بأن تدهن به قطعة من الحرير الناعم  
وتوضع على الوجه مدة الليل

( ٦ ) \* (مرهم الظرفاء لتبييض الوجه ) \* درهم

نشاء      ٣

حامض بوريك      ١



٣ أوقي طبية <sup>درهم</sup>  
 ٨ أوقي طبية  
 أوفيتان طبيتان  
 غلرين  
 ماء  
 ماء كولونيا  
 اغل النشا في الماء الى أن يصير لزجاً ثم اصف اليه الغلرين  
 والبوريك وماء الكولونيا ثم يستعمل

## الفصل الثامن والاربعون

في الروائح العطرية

غرام	* صفة أولى *
٢٨	زيت الارز
٥٦	سبيرتو مصحح
١٤	روح الورد المثلث
وهذا المركب يستعمل للمناديل (المحارم) وهو ذكي الرائحة	
غرام	* (صفة ثانية) *
١٥	زيت بزغموت
٩	الليمون
٦	قشر البرتقال
١٠	الموانده
٢	النيرولي

غرامين	زيت الكنيلا
١٨٠ غرام	سبيرتو
وهذا المركب ذو رائحة طيبة جداً	
غرام	* (صفة ثالثة عطر اميركي) *
٢٠	خلاصة الياسمين
٣٠	» الورد
٣٠	زيت المسك
٦٠	صبغة التونكا
٢٧٠	سبيرتو . صمغ
	امزجها معاً فتستعمل
غرام	* (صفة رابعة) *
١٠٠	خلاصة الياسمين
$\frac{1}{2}$	زيت العنبر
قطرتان	» النيرولي
٦٠ غراماً	سبيرتو
	امزجها معاً واستعملها
	* (صفة خامسة) *
عطر مستعمل في قصر وندسور (فصر منوك لا سكير)	
غرام	عطر الورد
١	زيت النيرولي

غرام	زيت اللواندا
١	» البرغموت
قطرة واحدة	زيت كبش القرقل
٩ غرامات	روح المسك
» ٩	روح العنبر
٦٠ غراماً	خلاصة الياسمين
» »	صبغة السوسن
» »	سبیرتو
	امزجها معاً واستعملها
غرام	*(صفة سادسة)*
١٠٠	خلاصة الياسمين
٥٠	» زهر البرتقال
٥	» اللينالو
٥	الكافور
١ غرام	زيت جوزة الطيب
٥	صبغة جذر السوسن
	*(صفة سابعة)*
١٢ قحمة	زيف بالان بالان
قطرتان	» نيرولي
٤ قطرات	» الورد
نصف قحمة	مسك



سببوتو لا رائحة له ٥٥٠ غرام

هذه الانواع كلها طيبة الرائحة منعشة القلب توجد في كل  
الصيدليات المهمة فتحضر وقت الطلب

## الفصل التاسع والاربعون

في فائدة الشعر وتركيبه

وجد الشعر في الانسان لحفظ الحرارة فانه موصل ردي  
لا تجري فيه الحرارة . فوجوده على الرأس ليبقى حرارته معادلة  
لحرارة الدماغ ومنع أشعة الشمس من التأثير فيه . ووجوده في  
الحاجب وجفن العين لوقاية العين وحفظها . وفي الانف لحفظ  
العشاء المخاطي ومنع الغبار والمكروبات من الدخول الى الرئتين  
وفي الاذن لمنع الحشرات من الدخول الى قرب طبليها  
والشعر في كل أجزاء سطح الجلد عدا راحة الكف واخص  
القدم الا أنه لا يكون في اكثر أجزاء الجلد الا زغباً ( صفار  
الشعر ) يكاد لا ينظر . وهو يختلف في نوعه وكميته بالنسبة الى  
مكان وجوده ولونه . فشعر الشاربين مثلاً أقوى وأطول من  
شعر الحاجبين وشعر اللحية أطول من شعر الشاربين على أن  
شعر الرأس أقوى من الجميع وأغزر فتوسط طوله في رؤوس

السيدات نحو متر ومعدل نموه  $6\frac{1}{2}$  من العقدة في الأسبوع فيكون  
 معدل نموه السنوي  $6\frac{1}{2}$  قيراط فينتج من ذلك ان الرجل في سن  
 الثمانين يكون قد حلق أو قص من شعره نحو تسعة أمتار  
 أما الشعر الاسود فهو أقوى وأكثر من الشعر الاشقر  
 أو الخروبى ويمكن أن يعلق في الشعرة منه ثلث أوقية بدون  
 أن تنقطع وتمط نحو ثلث طولها بدون تغير في ثخانتها . وقد  
 قدر بعضهم أن عدد الشعر في العقدة المربعة من الرأس نحو ٨٠٠  
 شعرة فيكون عدد شعر الرأس كله نحو مئة ألف شعرة والشعر  
 مؤلف من الكريات نفسها التى يؤلف منها الجلد الخارجى . فلو  
 كان الجلد ليناً وخرزناً فيه دبوساً من قماء لجاء ممثلاً علاقة الشعرة  
 وغلافها بالجلد . ففي آخر كل شعرة بصلة تغطى نتوءاً من الجلد  
 الحقيقى الكثير اللحم والاعصاب ومن ذلك النتوء تستمد الشعرة  
 غذاءها وقوة نموها

ولتسهيل فهم كيفية تركيب الشعر نشبهها بعود غصن . فهى  
 ثلاثة أقسام داخل ومتوسط وغلاف فالداخل مؤلف من كريات  
 متعلق بعضها ببعض وتكور أحياناً دقائق من الهواء فتظهر  
 الشعرة بيضاء اذ نعكس عنها النور . والمتوسط يشبه الألياف  
 الفصن فهو مؤلف من الكريات القشرية نفسها وهى مضغوطة  
 دقيقة مستقيمة كألياف الفصن . وأكثر الكريات التى تلون

الشعر بألوانه الطبيعية في هذه الطبقة فإذا كثرت الكريات السوداء ظهر الشعر أسود أو البيضاء فأبيض وإذا تساوى الفريقان فأسمر

وأما الغلاف فكقشر الغصن . فهو مركب من كريات قشرية متصل بعضها ببعض بقاية الضبط والاحكام ويتضح ذلك إذا أخذنا شعرة بين السبابة والابهام وجربناها بينهما من أصلها الى رأسها رأيناها تميل الى جهة أصلها . ولو جربناها من رأسها الى أصلها رأيناها تنحني ولكنها تعود فتنعم وإذا جربناها من أصلها الى رأسها أى وفاق تركيب كرياتها . وعند أصل كل شعرة غدتان تفرزان نوعاً من الزيت يجعل الشعر ليناً براقاً

## الفصل الخمسون

### في حفظ الشعر

ليست الطبيعة بالبخيلة علينا بضروريات الحياة فإذا أحسن استعمال مواهبها الثمينة أحسن استعمال أبقثها لنا مدى الحياة وإذا أسأناه قامت تطالبنا بما وهبت فتحرمنا إياه والشعر من أركان الجمال العظيمة فإذا لم يكن فليس ثم جمال ويتضح ذلك من النظر الى رجل أصلع أو امرأة صلعاء فما أقبح



ما هي مهمات أجزاء وجهها متناسبة وملائمها بديمة . فما أشد ما يجب أن تكون عنايتنا بالشعر بالجري على سنن العناية به . (أولاً) على الانسان أن يغسل رأسه ولو مرتين في الاسبوع بالماء الفاتر والصابون النقي ثم ينظف من الصابون جيداً بغسله بالماء البارد النقي . وبعد تجفيفه بفرك بشعريّة ( فرشاة ) خشنة أو منشفة ذات زغب وإذا بقي رطباً فخير طريقة لتنشيف الرطوبة منه ولتقويته أن يعرض لاشعة الشمس حتى يجف فيزداد لمعاناً وقوة وكثافة

وأحسن منظفات الشعر الماء القراح فإنه يصيره لامعاً مشروطاً أن ينشف الماء منه بعد الغسل ثم يفرك بشعريّة خشنة فتزداد الديمورية في الجلد ويقوى الشعر . وقد استعمل بعضهم لتنظيفه محلول البوركس ومع البيض ولكني لم أتحقق فائدتها

( ثانياً ) على الانسان أن يمشط شعره وأحسن المشاط المصنوع من العاج أو الذهب ( جلد السلحفاة ) ويشترط أن تكون أسنانه غير حادة لئلا تخدش جلدة الرأس وإذا أريد تحويل الاسنان الحادة كلية فلتفرك على ورقة مطواة أو ورقة زجاج حسب الحاجة فالمقصود بالمشط تسريح الشعر لا غير . والاسنان الحادة تخدش جلدة الرأس وكثيراً ما تسبب قشوراً فيه والتهاباً ويعتاض عن المشط بشعريتين احدهما قاسية والاخرى لينّة فالأولى تنظف



جلدة الرأس وتسرح الشعر والثانية تصقله وترتبه . واذا فركت الشعرية بالنخالة تنظف من المادة الدهنية وتغسل الشعرية بمحلول مركب من جزء من روح الامونيا وجزئين من الماء فتتنظف جداً ولا يصاب شعرها بأذى

ويجب أن يكون التمشيط الى جهة ميل الشعر لا معاكساً له . وفرك الشعر فركاً رقيقاً خير مقول للشعر والاختبار خير شاهد ( ثالثاً ) لا يجب استعمال الكوزماتيك والزيوت . وللشعر السليم من الطبيعة ما يجعله براقاً ليناً ففي كل شعرة غدتان تفرزان مادة دهنية تلين الشعر وتقويه وتجعله لامعاً

واكثر الزيوت على اختلاف الاسماء والانواع مما يشتري لنفع الشعر من أعظم المضرات له فهي تسقط الشعر اما عاجلاً واما آجلاً . فبدلاً من أن تكون للشعر غذاء تسد مسام الجلد فيختنق الشعر . ومثل هذه الزيوت الروائح العطرة التي تستعملها السيدات الحاوية مقداراً كبيراً من الكحول فهي تجعل الشعر جافاً هشاً وتسبب سقوطه عدا ان الكحول تتسرب أحياناً الى اصول الشعر حاملة معها غباراً يسد مسام الجلد ويمنع افراز المادة الزيتية الطبيعية التي تغذى الشعر وتجعله ليناً فيصبح الشعر جافاً قاسياً لا غذاء له فيموت ثم يسقط . فوالحالة هذه يجب ترك هذه المركبات والاستحضارات الضارة ويعتاض عنها بفرك جلدة الرأس .

باليد فركاً رحوياً ليزيد افراز الدهن الطبيعي  
ويحسن استعمال قليل من زيت الزيتون في التمشيط فيصير  
الشعر لامعاً بشرط أن لا يكثر منه وان يذشف جيداً بعد وضعه

## الفصل الحادى والخمسون

﴿ فى سقوط الشعر وعلاجه ﴾

يعنى السيدات وعشاق الجمال بحفظ الشعر من السقوط  
واكثر الوسائط الى ذلك والادوية التى على ماظنوا تكشف  
الشعر وتقويه واكس من يلاحظ تلك الوسائط وتلك الادوية  
يعلم انها تفعل عكس ما قصدوا أى انها تضعف الشعر وتسقطه  
فاذا بلغت الشعرة طولاً معلوماً يختلف باختلاف المنابت سقطت  
ثم نبتت فى مكانها غيرها وتلك سنة طبيعية فى جميع الحيوانات  
والطيور التى يتغير شعرها ويتبدل فى حين تصير الشعرة أو  
الريشة لا تستطيع حمل نفسها . فلا يخف من سقوط الشعر الا اذا  
كان الباعب عليه مرض ما أو السبب المشار اليه فى أول هذا الفصل  
وقد يسقط الشعر على أثر الشفاء من حمى شديدة ويكون  
سبب ذلك حينئذ تسمم الدم بفعل الحمى فتتسمم أصول الشعر  
فيموت ويسقط لكنه لا يلبث أن يعود الى ما كان عليه حين

رجوع القوة الى ما كانت . ويفعل ذلك شرب السم وداء الزهري  
فان من نتائجهما سقوط الشعر ولكنه يعود فينمو بعد المعالجة  
والشفاء التام

ومن الاسباب البسيطة ايضاً سوء الهضم والافراط في التدخين  
تبغاً كان أم تنباكاً والانحطاط الصحي وجهد العقل والاعصاب  
فانها كلها من المضرات والمعجلات للسقوط فاذا روعيت القواعد  
الصحية وزالت الاسباب المذكورة بالمقويات والعلاجات الموافقة  
لكل منها مع استنشاق الهواء النقي ثبت الشعر وقوى وكثف  
وصار لامعاً

وقد يكون السبب مرضاً في جلدة الرأس كالهبرية ( القشرة )  
والحزاز ويعالجان بالنظافة التامة ومراعاة قواعد تنظيف الشعر  
التي مرت بك أى بتغطيس الرأس بالماء البارد صباحاً ومساءً وتجفيفه  
جيداً بالشمس ان أمكن وفرك جلدة الرأس الى أن تحس الحرارة  
فيها ويدوم ذلك أياماً . واذا كان ذلك صعباً على السيدات ذوات  
الشعور الطويلة فليعتصن عنه بفرك الجلد جيداً ثم يذلك اصول  
الشعر بما يأتي

غراء

٥٠

٥٠

ماء انكس

١٠٠ كوني

صبغة الذبان الهندي ١٥ غرام  
زيت اللوتده ١٠ قطرات

يستعمل هذا العلاج مرتين في اليوم فاذا احمر الجلد وصار  
شديد الحس بتأثيره فليقلل الفرق به ويستعمل في اليوم أو اليومين  
مرة مدة من الزمان

وهناك طريقة أخرى بسيطة يمكن اجراؤها دائماً وهي فرك  
جلدة الرأس باجزاء متساوية من عصير البصل والخل ومنقوع  
الخردل ١ — ١٠ ومن المحتمل أن تكون مؤلمة ولا تؤكد فائدتها  
التامة فلا تستعمل الا بعد تجربة الطرائق السابقة

وهناك طريقة أخرى تستعمل في ابتداء سقوط الشعر وهي  
أن يقطع من الشعر قليل فتصير بصيالاته قادرة على تغذية  
الباقى منه . وهذه من أفضل وأبسط الطرق اذا لم يكن مرض ما  
فاذا كان مرض فمشورة الطبيب اولى

— — —

## الفصل الثاني والخمسون

في الهبرية قشر الرأس وعلاجها

الهبرية داء يعترى عمل الغدد في افراز المادة الزيتية التي



تكون في أصول الشعر فيزداد الافراز فيجتمع على فروة الرأس ويبقى هنالك كمادة شحمية أو يجف فيتساقط على الثياب بهيئة قشور بيضاء ويمر هذا الداء غالباً الرأس كله فينتج عنه قساوة الشعر وسقوطه وقد يصيب الوجه والانف وهناك يحدث قشوراً صفراء أو طبقة سمراء

أما فروة الرأس ففيها طبعا كريات كقشور اذا زكت مدة بغير غسل وتنظيف وفرك وتخشيط ازدادت كمية القشور وأما اذا كانت فوق ما تكون طبيعياً فلا بد من مرض يجب معالجته

وأفضل الوسائل في ازالة هذا المرض النظافة التامة التي تتم بغسل الرأس وتجنيفه وفركه لتصير غدهه قادرة على اتمام اعمالها الطبيعية ويجب استعمال المقويات الصحية مع الرياضة الجسدية والتزهات السارة مع انتقاء المأككل اللطيفة المغذية . وأفضل أنواع العلاج في ازالة الهبرية المغسول الآتي :

٠	غر
٢	ريزورسين
٨	سيرتو
١٠	غلسرين
١٠٠	ماء الورد

وصريفة استعماله أن تمرك به أصول الشعر مرتين باليوم

ويستعمل علاج آحر وهو غسل الرأس بما يأتي غرام

١٠	بورق
٥٠٠	ماء الكافور
١٠	ملح الطرطير
٥٠٠	ماء فاتر

وهذا يغسل به مرة في اليوم الى تمام الشفاء



## الفصل الثالث والخمسون

### في الصلع وتقائه وعلاجه

تقسم أسباب هذا الداء الى قسمين أحدهما الامراض العديدة التي تصيب جلدة الرأس كالقرعة والحزازة والربة والحمرة والزهرى وأحياناً مرض الحمى الضويلة . ويحدث أحياناً بعد الحمل وأشد هذه الادواء الربة الجافة والتهاب فروة الرأس

والثاني الصلع الناتج عن غير مرض أو عن غير سبب معلوم . ويصيب الرجال أكثر من النساء لان الرجال يلبسون الطربوش والدرنطة وكلاهما يغطيان الرأس فيعيق الدم في دورانها في

الشرابين المغذية لبصيلات الشعر فتنبوت جوعاً واختناقاً . وهما  
 يمنعان عن الرأس الهواء ونور الشمس الضروريين لحياته  
 وكثيرة ما يكون الصلع إرثياً فهذا يصعب جداً منع حدوثه  
 وتوقيف سيره ولا تجدى كثيراً الوسائل لاعادة الشعر بعد المقوط  
 وقد يحدث عن الضعف والهزال وسوء الهضم وتعب العقل  
 والاعصاب وعن الاضطراب والقلق ونهك القوى بالسهو  
 والشهوات وإدمان المسكر والافراط في التدخين . وعن جميع  
 العادات السرية

فاذا كان سببه المرض وجبت معالجة ذلك المرض بعشفائه  
 يعود الشعر الى ما كان . واذا كان ناتجاً عن الربة الجافة والتهاب  
 جلدي استعمل له الصفة الآتية .

غراء

٢

ريزورسين

٨

سبيرتو

٨

غليسرين

١٠٠

ماء الورد

ستعمل بوضع اصبع قصرت على الرأس وانفرك بها جيد  
 مع عسل حلوة الرأس كل نصف شهر مرة صباحاً وحسب الحاجة  
 حيداً بمناشف خشنة ثم يدهن بالدهن المذكور

وفي أحوال الصلع غير الناتجة عن سبب ما يجب ان يسر

البريطة والطربوش من منقبين من اعلاهما بشرط ان لا يكونا ثقيلين  
وان تراعى قوائن حفظ الصحة كلها ويجب الاكثر من الماكل  
ذات المادّة الفوسفورية كالخبز وجميع مستحضرات الدقيق والدهن  
والحليب واستعمال زيت السمك لتقوية الجسم او خمس قنحات  
من ثمرات الكينا والحديد مذابة بالماء بعد الاكل  
وافضل المقويات المختبرة فائدتها لبصيلات الشعر والشديدة  
العمل في اطالته وتقويته ما باتى

زيت كاز	نصف اوقية طيبة
زيت اللاونده	عشر نقط
صغّة الذبان الهندي	٨ غرامات
صغّة القليفة	٨

يسعمل قليل من هذا المزيج صباحاً ومساءً بدهن أصول  
الشعر

ومن احسن موانع الصلع فرك المحل المصاب بقطعة من  
الخل الى ان يحمر الخلد ثم يدهن بقليل من الخل . وهذه  
لو سطره و كانت تؤم شيئاً جزيلة الفائدة . وكثيراً ما كانت  
تستعمل في تخير سقوط الشعر في إعادة الى غزارته ورويقه  
و جودته بعد سقوطه



## الفصل الرابع والخمسون

### في الشيب وعلاجه

السبب الوحيد في الشيب وقوف توليد الصبغة الطبيعية في الشعر . وهو يصيب ذوى الشعور السوداء أكثر من ذوى الشعور الشقراء . ولم يكن الشيب في العصور الغابرة يشاهد الا في الشيوخ وأما في أيامنا فأصبح شاملا الشيوخ والكهول والشبان كما يرى في كثيرين منهم

ومن أسباب الشيب القلق والاضطراب الشديدان وضعف الجهاز العصبي اجمالا ففي هذه الاحوال يحصل على بصيلات الشعر ضغط شديد فتعجز عن القيام بأعمالها فاذا قوى الجسم وتركوا لهم والقلق والاضطراب وجري على القواعد الصحية وصار الحصول على الراحة العقلية والسرور مع ترك التدخين والشاي والقهوة والمشروبات الروحية والمآكل الغليظة . عادت البصيلات الى حالتها الطبيعية نمواً ولوناً . فمن يمتنع عما ذكر ويستعمل الوسائط الصحية ويقضى من الوقت ما استطاع مكشوف الرأس في الهواء النقي معرضاً اياه لاشعة الشمس يعود شعره الى لونه وكثافته ورواقه السابق . على أن هذه الوسائط اذا صعب الجرى عليها شيئاً فهي مؤكدة الفائدة موقن من نفعها لا محالة

ومن أسباب الشيب الهبرية ( قشر الرأس ) وألم عصبي في  
 الموضع المصاب وهذان يعالجان بعلاجاتهما الخاصة كما رأيت  
 وقد أرانا الاختبار والحوادث الكثيرة أن من أسباب  
 الشيب الفجائي الخوف الشديد فيبيض الرأس في بضع ساعات .  
 ولكن نرى في جميع الأحوال أن للوراثة اليد الطولى في  
 الشيب فهي أصل وسائر الأسباب فروع فكما يكون الوالدون  
 يكون الأولاد

ومن علاجات الشيب الشديدة الفعل دهن الشعر بدهان  
 الكاز المذكور آنفاً في الفصل السابق فمنه تقوى بصيلة الشعرة  
 فتولد المادة الصابغة الشعر وكثيراً ما نتج عن ذلك ايتاف الشيب  
 عن المسير

## الفصل الخامس والخمسون

### في صفر الشعر

لا يحير السيدات ويهمن أكثر من الاهتمام بصفر شعورهن  
 وترتيبه . وكم من سيدة تجهل ناموس « الجمال الاعظم » الذي  
 هو التناسب . فلا تتعدى سيدة هذا الناموس الا وتجازى  
 بالمخطاط جمالها على نسبة تعديها . وصفر الشعر ليحيى موافقاً

للوحة من يهيم كل عاشقة للجمال أن تعلمه "علم اليقين" . فتعلم هذا العلم على نفسها لتعرف أى طرق الضفر أو فوق لوجهها وقوامها فلا يناسب ذات الوجه الكبير حسر شعرها إلى الوراء بل فلتضفره بطريقة لطيفة فوق الجبهة مصغوفاً على جوانب الرأس بحيث لا يظهر فائتاً إلى الامام فوق المحيا . ويناسب ذات الجبهة الضيقة والوجه الصغير ضفره في ميل إلى الوراء ليظهر من الجبهة ما يصلح ظهوره ومثل ذلك على جوانب الرأس ليظهر الوجه بمظهره الطبيعي الجميل . وبالجري على هذه الملاحظات يسيراً من الزمن تصير عالة حق العلم في كيفية تغير الجمال بتغير صف الشعر . وعلى كل سيدة أن تختبر بنفسها ما يناسب وجهها ولا تبالي بالزى الشائع ومن الهام ضم الشعر بطريقة تظهر خطاً بيضياً ممتداً من أسفل الأذن إلى الذقن . وكثير من الغريبات تفنن في هذا واتخذنه حرفة فداد عليهن بالارباح الطائلة . واكثرهن يجتهدن في اظهار الخط طبيعياً وتزداد جمالا

ومما تجب مراعاته الامور الآتية ( ١ ) أن لا يظهر الرأس صحماً ( ٢ ) أن لا يبلغ الشعر الحاجبين ( ٣ ) أن لا يعلى الضفر لذوات القامة الطويلة ( ٤ ) أن يجتنب تلميس الشعر فوق الجبهة والصدغين بالماء أو بالكزوماتيك ( ٥ ) يجب حيل الشعر ساعة اليوم وتركه بلا غطاء وبلا رابط إلى الصباح . وعادة لبس القلنسوة

دليل الهمجية فيجب تركها . وخلاصة القول في هذا الموضوع  
وجوب مراعاة البساطة والحالة الطبيعية فذلك غاية الجمال  
وآية الكمال

## الفصل السادس والخمسون

### في تجعد الشعر

نوجد الطبيعة الشعر جعداً وسيطاً فما أوجدته الطبيعة  
جعداً سببه أعوجاج البصيلة في مرورها في الجلد الحقيقي . ومن  
خصائص الشعر الحاوي أملاحاً في تركيبه الطبيعي أن يمتص الرطوبة  
من الهواء فيزداد ثخانة ويصير سبطاً فاذا وجدت في الشعر كمية  
من الزيت عجزت أملاحه عن امتصاص الرطوبة فيبقى جعداً

فاذا أريد تجعيد الشعر السبط حيت مكاو حديدية تصنع لهذا  
الغرض وبضغط بها على الشعر فيتجعد حسب المطلوب . ولكن  
هذه الطريقة شديدة الاضرار فانها نعيته بفعل الحرارة كما يموت  
الفص بفعل الحرارة والبرد القارس . ولا يقل فعل الحوامض  
اضراراً عن فعل الحرارة فخير الاقلاع عن هاتين الطريقتين فان  
"نأية تسقطه بعد استعمالها بقليل . والطريقة التي تجرى عليها



خوافر الشعر بالمشط شديدة الاضرار أيضاً فانها تقطعه في تجميده  
فيسقط بعد ذلك تحصلاً في التمشيط

فخير الطرق للتجميد أن يلف الشعر على ورق أو عيدان  
لثاً لطيفاً بلا ضغط على بصيالاته ويدهنه بمحلول مركب من مسحوق  
الصمغ العربي وجزئين من ماء الورد فيتجمد الشعر ويبقى مجمداً  
وفاق المروء

والصفة الآتية أيضاً تتكفل بالمطلوب عدا أنها أقل ضرراً  
من غيرها وهي مركبة من الأجزاء الآتية

٣ دراهم	بوتاسيوم كربونات
٣ «	سائل النشادر
٣ أواق طبية	سيرتو
٢٤ اوقية طبية	ماء الورد

يسمل الشعر بهذا المزيج ويجمد قبل جفافه ومن الضروري  
أن يغسل قبل يماء مضاف اليه قليل من سائل النشادر وبذلك  
ينظف من الدهن والاصباغ

## الفصل السابع والخمسون

في نقصف الشعر وعلاجه واضرار الشعر العارية  
ينقصف الشعر لتغير في سوقه . فتبدو في ساق الشعرة

عقدة لونها الى البياض او عقد فتتقصف الشعرة عند هذه العقد  
 فيصير طرفها متمسداً كراس الشعرية ( الفرشاة ) وهو الداء  
 المسمى بالخاصة ( والعامة تقول الحصة ) وهو كثير الحدوث في  
 شعور السيدات ولا ينبو منه الرجال فيصيب اللحي والشوارب  
 وهو غير معد وان حسبه بعض الاطباء مسبباً عن مكروب  
 والحقيقة انه ناتج عن ضعف في الاعصاب وعن الاضطراب والقلق  
 والهم وعن تجميد الشعر بطرق مضره بل مهلكه له فانها تجعله  
 قصاً كالزجاج

وعدا ما ذكر أرى ان العامل الاكبر والسبب الاقل في  
 حصول هذا الداء ما حرت عليه السيدات عادة مطبقة حشو  
 شعورهن بالشعر المصنوع غالباً من الكتان على انواع ليوضع  
 تحت الشعر ومعه جرياً على الازياء المختلفة . وثمنه البخس جعله  
 عاماً طبقات الجنس اللطيف وقد غفلت السيدات عن انه يصبغ  
 أحياناً بمواد شديدة السم كالنكوتين والسليمانى وكل منهما سم  
 قاتل . فاذا وضع في السر الطبيعي أخذت فضلات السم التي  
 لا بد من بقائها في فعلها الضار فكثيراً ما يحدث التهاباً في جلدة  
 الرأس تنتج صيرورة الشعر قصاً يتقصف وتسبب سقوطه .  
 وقد وجد العلماء لفرسيون بعد البحث والاختبار ان حميات  
 الدماغ والأمراض الدماغية قد زادت ٧٥ في المئة لشيوع عادة

الشعر العارية . فاذا ظلت السيدات عليها فلا بد من ان يكثر الصلع بينهن . وكما يفعل الطربوش في الرأس بضغط الدم ومنع الحرارة الزائدة من التبخر هكذا يفعل الشعر العارية . وعدا ذلك توجد علاقة كلية في النساء بين قفا الرأس والرحم فاذا ضعف قفا الرأس مرضت الرحم لاحالة

ويا ليت السيدات يعتضن عن الشعور الكتانية سقاط شعورهن ( والافضل ان يكون سقاط شعر السيدة نفسها تجمعه وقت التمشيط وتضفره عند ضافرى الشعر ) لنحون من اخطار كثيرة

اما علاج تقصيف الشعر فاتباع النصائح الخاصة بأمراض الشعر واهمها وجوب اقتطاع قليل من رؤوس الشعر حيناً بعد حين . اذ اضر بعض الشعر مصاب بداء التقصيف أو أن فيه ذبولا أو تغيراً في لونه وجب اقتطاعه من فوق محل الاصابة قليلا وترك سائرهما كما هو

ويناسب ان يفرك جلد الرأس بمقويات الشعر المذكورة في الفصل الخامس من هذا القسم وان تؤخذ مقويات للجسم كريت السمك أو شترات الكينا والحديد . وأن تؤكل الاضمة المغذية كالاسماك وأدمغة الغنم وخصاها ونصب قوائمها وامثال ذلك وبذلك الشفاء بأذن الله

## الفصل الثامن والخمسون

### في صبغ الشعر

مع ان الشيب اكليل جمال وتاج مهابة لا يريده الانسان بل  
يعني باختفائه باستعمال انواع الخضاب الضارة بالجسم المسببة آلاماً  
في الرأس المنتجة في الغالب شللاً في الوجه والتهاباً في العيون  
وضعفاً في البصر .

يسمى باعة الخضاب انواعه باسماء تدل على عظم منافعها وما  
هي الا شديدة الاضرار فانها تركب من كميات متباينة من نيترات  
الفضة والرصاص وزهر الكبريت محلولاً او منقوعاً بقشر الجوز  
الاخضر . ولا يحتمل ان تستعمل هذه المركبات حيناً الا تسبب  
امراضاً عضالة للشعر والجسم . ويظهر ذلك مما كتبت به جريدة  
لنست وهي من أشهر الجرائد الانكليزية في هذا الموضوع قالت  
« لعجب غاية العجب اذ نرى الكثيرين من اصحابنا ومعارفنا  
صلعاً او شيباً ونحن نرى الاعلانات الكثيرة في جميع الجرائد  
مبشرة للناس بمستحضرات مختلفة لخضب الشعر والشفاء من  
عده الكثيرة .

« وكثيراً ما توضع في رؤوس اعلاناتها كلمات تشوق القارئ  
من ( هل شعرك أبيض ) وفي تلك الاعلانات تكفل للمستعمل



بإعادة لون شعره اليه . ومثل ( أمن زمن طويل رأسك طار من الشعر ) فنحن نتعهد بأن نكمله بكليل جمال من الشعر الطبيعي ومنها ما يتكفل بتجمده ونعومته وجماله مدى الحياة »

« والحقيقة الثابتة ان أعظم هذه المستحضرات وأحسنها مركبة من مواد لا تقف عند حد الاضرار بالشعر بل تضرب بالجسم كله بما يعتصه الجلد من تلك المواد وذلك مشهور لا يماري فيه عند كل من اختبارها . وكثيراً ما ملئت الجرائد بتبيان أضرار انواع الخضاب وبإندار الراغبين فيها ولكن لم يسمع الناس تلك النصائح وأداروا لها اذناً صماء وظلوا يتهافون اليها منفقين المبالغ الجسيمة عليها فهم كالباحث عن حشفة بظلمة »

« كان باعة المأكولات والمشروبات يعتمدون الغش والخداع في صنعها فكتبت الجرائد المقالات الطويلة إنذاراً بالاضرار فلم يجد كتابتهم شيئاً الى ان سنت الحكومة قانوناً صارماً يخطر على اولئك الباعة استعمال المواد الضارة في المأكول والمشروب موعدة بقصاص صارم كل مخالف فبطل الغش وزال الخداع وما اجدر الحكومة بسن قانون يمنع بيع الخضابات الكثيرة

ومن انواع الخضاب نوع اشيع من غيره واشهر ينفق اصحابه على الاعلانات عنه المبالغ الطائلة وفيها يصفونه بأنه خير مقو للشعر ويدلون على حودته بكونه غير حاو مادة مضره كنيترات

الفضة وغيرها من السموم . وانه يعيد الى الشعر لونه الطبيعي وليس ذلك فقط بل يقوى بصيالات الشعر ويعذوها وان فيه مادة ضرورية لحياة الشعر وارجاعه الى لونه الاصلى

ولو اردنا مقابلة ما قيل عن المواد نفسها لوجدنا انها خلاص الرصاص والكبريت والغلرين . فالرصاص ويوجد في كل المركبات تقريباً سم يقضى على الشعر ويميته لاجحالة وقيسوا على هذا النوع سائر الخضاب «

فعلى كل سيدة قبل ان تستعمل خضاباً اعلن كثيراً ان تذكر ما كتبه احدى الجرائد الشهيرة في عالم الصحافة حيث قالت : — « ان سيدة كانت تختضب شعرها بخضاب ذهبي اللون فاذا بشعرها قد اخضر قصار قبيح المنظر جداً »

واذا كان لابد من ان يختضب السيدات والرجال ممن شابوا في سن لا يرضون فيه المشيب فخير الخضابات غير الضارة مما يأتي بالمروء عصير قشر ثمر الجوز الاخضر او عصير جذره فيه يصير الشعر اسود فاحماً

❦ خضاب آخر ❧ وهو مركب من مقادير متساوية من منقوع قشر ثمر الزمان والماء والبن الناعم تغلى معاً بخوربع ساعة مع عصير الخرنوب الاخضر تتكفل يجعل الشعر اسود فاحماً

❦ خضاب آخر ❧ خذ مقادير متساوية من الحناء الحمراء

والحناء السوداء والبن المطحون وامزجها مع قدر نصفها من  
السبوتو وابقها في اناء محكم السد يومين محركا اياها حيناً بعد حين  
ثم صفها واستعمل المصفي خضاباً للشعر فانه عديم الضرر سهل  
الاستعمال مريح من تعب تحنئه الشعر واذا اريد تلوين الشعر بلون  
ذهبي فادهنه بمحلول ١٠ في المئة من باراكسيد الهيدروجين  
فيصير براقاً ولا يضر

وفي الختام الفت انظار الخاضعين الى وجوب خضب الشعر  
كل اسبوع مرة والا ظهرت اصول الشعر بيضاء وذلك مجلبة  
للانتقاد

## الفصل التاسع والخمسون

في بعض الصفات الطيبة للشعر

غرام

﴿ صفة لازالة الشعر ﴾

٠٠ ٠٧٥

ايودين

٠١ ٠٠٠

زيت النفط

٠٢ ٠٠٠

زيت الخروع

١٠ ٠٠٠

سبوتو

٣٠ ٠٠٠

كولود يوم

ضع من هذا المركب لمدة ثلاثة او اربعة ايام ثم اسحق  
الكولوديوم فلا يبقى للشعر من اثر

﴿ مرم لازالة الشعر بسرعة ﴾

درهم .

٧

شحم حنظل

٩

كربونات الصودا

$\frac{1}{4}$

كلس حي

١

غلسرين

٨ قمح

مسحوق الفحم

امزجها معاً وادهن بها بضع مرات يسقط الشعر

درهم

﴿ مسحوق لازالة الشعر ﴾

١

سلفيد الباريوم

٢

نشا

امزج هذين بقليل من الماء وضع من المزيج على الموضع  
المقصود يسقط شعره بلا تعب ولا ألم

﴿ صفة مقوية للشعر ﴾

١٥ قمح

حامض سليسليك

$\frac{1}{4}$  درهم

ريزورسين

٤ دراهم

صبغة الذبان الهندي

١ درهم

صبغة القليقة

» ١

سابونين



شحم  
ماء ورد  
١ قحمة  
١٠ قححات

سيل الشحم وأذب السابونين في أوقية ماء وضعه مع سائل  
الشحم ثم أذب باقي الاجزاء بماء الورد وادهن بمزيجها جبهة  
الرأس مرة أو مرتين في اليوم

﴿ صفة مقوية للشعر ﴾  
غرام  
١٠٠  
١  
فزالين سيال بدون رائحة  
پيلوكارين

أذب على حرارة خفيفة وادهن جلدة الرأس مرة أو مرتين  
في اليوم

﴿ صبغة ملعة ومنعمة للشعر ﴾

روم قديم  
غلمرين تقي  
زيت لوز المر  
٦٠ غراماً  
١٠ غرامات  
١٠ قطرات

يدهن بها الشعر جيداً

﴿ صبغة تمنع سقوط الشعر ﴾

كلوريد الكينا  
٢  
٥  
٤٤٠  
تائين  
سبيرتو مصحح

٥	صبغة الدراح ( الذبان الهندي
٣٠	غلسرين
٢٠	ماء كولونيا
$\frac{1}{5}$	فئالين
٢	زيت سانتال
	امزجها معاً وادهن الشعر بها

## خضابات الشعر

\* ( خضاب اسود د فاتح ) \*

١ درهم	نترات الفضة
٨ أواقي طبية	ماء مقطر
» » ٥	سائل النشادر

أذب الملح بالماء ثم أضف اليه من سائل النشادر الى أن يصير سائلاً تقياً وادهن به الشعر فقط ( ليس الجلد ايضاً فانه يدبغه )

\* ( خضاب ذهبي ) \*

١٠ غرامات	بار أوكسيد الهيدروجين
١٠٠ غرام	ماء

امزجها معاً وادهن بالمزيج الشعر فيصير ذا لون ذهبي



## الفصل الستون

﴿ في الذقن والشاربين وأمرأضهما ﴾

لا يزال ادراك الغاية من الذقن في الرجل والشاربين سرّاً من اسرار الطبيعة لا يدرك كنهه . ويقول البعض ان اللحية وجدت في الانسان لتقي العنق من الطوارئ البسيطة المعرض لها وان الشاربين وجدا لوقاية النعم من دخول الحشرات والهوام والغبار اليه فاذا نزل شعر الشاربين وستر الشفتين كان كحارس على باب النعم وهو يمنع الهوام من الدخول الى الانف ايضاً . وأما وقاية شعر اللحية للعنق فقد صار الانسان في غني عنها بما يتخذ من اسباب الوقاية كالأطواق العالية

واذا تتبعنا السنن التي سنّها ايد الخالق الحكيم في اعضاء الانسان رأينا وجوب ارسال شعر الذقن والشاربين وقد أصاب الشرقيون في اعفاء الشاربين من الخلق فذلك خير من حلقهما الشائع عند اهل الغرب فانه فضلاً عما فيه من قبح المنظر يؤدي الى ضرر فان بين الشفة العليا والعينين علاقة شديدة بالأعصاب الرابطة كلا بالآخر فاذا حلق الشاربان بموسى كيلة أوجرحت الشفة العليا تساقطت الدموع

وكثيراً ما أدى حلق الشاربين الى ضعف في البصر . وكثيراً

٩ ما يصف الاطباء لحالتى الشاربين ضعفاء البصر الامتناع عن حلقهما  
فتكون النتيجة الشفاء القريب

وبما ان شعر الدقن والشاربين معرض للطوارئ نفسها الطارئة  
على شعر الرأس فما قيل فى ذلك من الاسباب والعلل وانواع العلاج  
والوسائط يقال هنا فليراجع فى محله

وحلق الدقن عادة طامة يصعب الاقلاع عنها . فيضطر الناس  
الى الذهاب الى حوانيث الخلاقة وهى تجمع من انواع المكروبات  
كثيراً فلذلك لابد من الاشارة الى الامراض التى تنقلها موسى  
الحلاق فيها

( حزاز الدقن ) المسمى بحرب الحلاقين فهو يصيب الدقن  
والرأس فاذا حلق لمصاب به بموسى ثم حلق بها لآخر بغير أن  
تظهر بطرق التطهير الطبية انتقل اليه الداء بسرعة وقد يودى  
ذلك الى مرض صعب استئصاله

وعلاج حزاز الدقن كعلاج حزاز الرأس فليراجع فى مكانه .  
والدهن بحامض الفيك الذى يشفى من هذا الداء ومثله الدهن  
بصبغة اليود القوية

ومن امراض عدوى الموسى ما يقال له ( سيكوسز ) وهو  
التهاب صديدى فى بصيلات الشعر وما يحيط به ويتدى بالتهاب  
فى اصل الشعرة بشكل قط صغار يتصل بعضها بعض فتنتشر



”في الوجه فيسهل نزع الشعر بما في البصلة من المادة ويعتري هذا الداء غالباً جانبي الوجه والذقن وتنتقل من انسان الى آخر بواسطة المكروب . وعلاج هذا الداء صعب جداً وكثيراً ما تستعمل الادوية زماناً طويلاً ولا تجدي تمعاً . وخير علاج له المرم الآتي

اكثيول ٣ غرامات

غزالين ٣٠ غرام

يدهن به مرتان في اليوم ولا بد من الفائدة باذن الله

ومن تلك مراض ( داء الزهري ) ينتقل بسهولة اما بالموسى اذا اصابها من دمامل المرض واما من الحلاق فهو يخلق الشفة السفلى فيصيب يده لعاب المصاب فاذا مس شفة أخرى انقلت العدوى الى الفم رأساً وما أشد ما في ذلك من الويل والوبال والعار على من يكون قد ذهبت صحته وشهامته وآدابه ضحية جهل الحلاق الغبي واهماله . فايحذر الحلاقون مس شفة أحد من الداخل فكثرة المصابين بهذا الداء الخبيث توجب التيقظ والانتباه

وهناك أدواء أخرى غير ما ذكر كالسل وغيره مما يقتضى دقة نظر الحلاقين . ونلقثهم الى وجوب تطهير الالات بالطرق الطبية القانونية والا أنزلوا في البشرية ويلات ورزايا لا يغتفر لهم ذنبهم

فيها . وما أحسن أن يعرض الناس عن لا يراعى التعليمات الضرورية  
التي ستجى في الفصل التالي

وليس خلق الذقون بالهين ولا سيما في هذه الايام التي يعتبر  
فيها الخلق اليومي دليل المدنية وظهور شعر الذقن عارشين ومن  
الدلائل على الممجية

وكم من مظلوم باتباعه مطالب المدنية هذه . فبالخلق اليومي  
يلتهب وجهه ويظهر فيه الحب الكثير لومة الجلد وقساوة الشعر  
فعلى هؤلاء اذا ظلوا على هذه العادة ان يدهنوا وجوههم بعد  
الخلق بمرهم مركب من أجزاء متساوية من الزيت والفزالين وعصير  
الخيار فيظل الجلد ناعماً وتسهل حلاقته كما علمني الاختبار

## الفصل الحادي والستون

في تعليمات الخالق الذقون

(أولاً) تتعلم ان تخلق لنفسك وذلك يسير فتأمن ادران  
بعض الخلاقين وعدواهم .

(ثانياً) اغسل ذقنك قبل الخلق بالماء والصابون ثم نشفها  
جيداً وبعد ذلك أرغ صابوناً للخلق فيسهل الخلق على نسبة  
كثرة الصابون .

( ثالثاً ) لاتستعمل الماء الحار ولو في أقرس الايام برداً حذراً من أن يصير وجهك شديد الحس ويكفي ان تضع الموصى تحت ابطك حيناً لاسخانه ولا تنس ان تحققها جيداً بعد الخلق  
( رابعاً ) يجب جر الموصى في انحدار الوجه وان تكون ممالة الى ان تكاد تلامصق الوجه . ويجب بسط الجلد باليد اليسرى بقدر المستطاع تسهيلاً لمرور الموصى .

( خامساً ) اذا أردت استحداد الموصى على الطسمة لاتضغط على حدها فيصير كليلاً بل أملها ليكون الضغط على جانبي الحد واذا كنت تخلق مبتدئاً من رأسها الى اسفلها فاستحدها من الرأس الى الاسفل . واذا تركت الموصى بدون تنظيف بعد الخلق وبغير استحداد خسرت مضاءها وخواصها .

( سادساً ) اذا كان لا بد من الذهاب الى الحلاقين فليكن حلاقك ذا صحة جيدة واخلاق كريمة لانه اذا كان مصاباً بداء معد اتقل اليك داؤه في الحال . وعلى الحلاق مراعاة الملاحظات التالية .

( اولاً ) ان يفسل يديه بصابون الفينيك او بماء كولونيا حين يفرغ من الخلق . وان يستعمل المناشف النظيفة غير المستعملة لآخرين قبل والانتقلت الادواء المذكورة قبل وامراض العيون أيضاً .

( ثانياً ) ان يغسل شعرة ( فرشاة ) الخلق جيداً حين يفرغ  
ويضعها في اناء مملوء من السيرتوا وماء كولونيا فانهما يقتلان  
الميكروبات اذا كانت . ويجب ان يضع الموسي والمشط والمقص  
في محلول الفينيك ٢ في المئة مدة خمس دقائق

( ثالثاً ) ان يغسل الاناء لارغاء الصابون جيداً كل مرة وان  
يستعمل الماء النقي دائماً ويستحسن ان يضع قليلاً من البورق  
( رابعاً ) لا يجوز قطعياً ان يمس الدقن بمحجر الشب بعد  
الخلق لا يقاف دم الجروح الامر الذي يجريه كثيرون من الخلاقين  
بل ليعتض عن ذلك الماء البارد والضغط على الجرح فيقف النزف  
والا فيجب وضع قليل من الطلك فيقف الدم في الحال .

( خامساً ) لا يجوز استعمال الروائح العطرية ولا المساحيق  
( البودرات ) واذا كان لابد منها فليقتصر على ماء كولونيا ينضج  
على الوجه بمضخة ولا يجوز وضع البودرة بفرشاة بل بمنفخ  
مصنوع لهذه الغاية . فيؤمن انتقال الداء بالروائح والمساحيق

( سادساً ) لا يجوز استعمال المكواة لكي الشعر قطعياً سواء  
كان شعر الرأس أو شعر الشاربين فان ذلك يميت الشعر ويسقطه  
هذا ما خطر لي ايراده في هذا الموضوع تنبيهاً للناس وتحذيراً من  
الامراض الكثيرة المنتقلة من واحد الى آخر بطريق كثيراً ما غفل  
الناس عنها فادت بهم الى ضروب الاضرار والاعطال وهم غير دارين



## الفصل الثاني والستون

في النغم وعلاقته بالجمال

لا يتم جمال المليحة الا بالنغم الجميل البسيط . والشفقتان مرآتان  
تبديان صفات الانسان الادبية واحواله الصحية وقد قيل « تكون  
الشفقتان كما تكون الصفات » فان كانتا قويتين ثابتتين تكون  
الصفات قوية مائلة الى الخير وحب الفضائل . وان كانتا ضعيفتين  
تكن الارادة ضعيفة في صاحبهما فيكون متردداً كثيراً في اعماله  
وكثيراً ما يستعين الاطباء في تشخيص بعض الامراض بالنظر الى  
شكل النغم فاذا كانت علامات الكآبة والنغم ظاهرة فيه أو كانت  
زاويتاه الى الاسفل ايقن الطبيب من وجود مرض في المعدة .  
واذا كان النغم دائماً لا تقباض أو متجعداً من جراء التهكم او  
الآلام أو من الكبرياء والتشامخ وحب الذات أو متقلب اللون  
بسبب الاثعالات النفسية . أو مفتوحاً كالبركان يقذف الكلام  
السفيه البذيء والأحاديث الفاسدة كان ذلك النغم عديم الجمال  
وان كان جميلاً وضعافاً

فعلى السيدة الراغبة في فهم لطيف ساحر ان تجهد في احراز  
السجايا الكريمة والمبادئ السامية وطهارة القلب وان تنظر دائماً  
الى نعيم الحياة ورغدها محولة النظر عن تعاسة الحياة وشقاءها

وان تكون دأمة السرور والابتهاج لا تنطق الا بما يفيد وبالكلام  
اللطيف المحصور في دائرة الادب واللفظ . فكما ان جمال الورد  
لا يقوم بغير رائحتها الذكية كذلك جمال الفهم لا يقوم بغير لطفه  
وابتسامه وكلامه العذب . وكما ان الماء المنصب من الاناء يترك  
على فمه اثر الماء كذلك الكلام الباطل يترك على الفهم اثرأ قبيحاً  
وحرة الشفتين دليل جودة الصحة والدم النقي والعيش  
الراضى المرتب المملوء من القضاكن والمحاسن الادبية . ولذلك  
كان على السيدات ان يعلمن ان عادة صبغ الشفتين قبيحة مضرّة  
فانها تضر بالغشاء اللطيف وتعدم الشفتين جمالها الطبيعي —  
وما أقبح شفتين مدهونتين

## الفصل الثالث والستون

### في الشفاء

تهب الطبيعة لاناس شفاها كبيرة ضخمة قبيحة ولاآخري  
شفاها صغيرة لطيفة خط الجمال على صفحتها آياته . وهذا شأن  
الطبيعة تمنح قوماً وتحرم آخري . حكم غير قابل الرد والاعتراض  
ومن هبات الطبيعة ان الانسان يستطيع أن يحسن شيئاً من هباتها  
القييحة كاستطاعته تحسين الشفاء الضخمة والفهم الواسع الشق

بالضغط على النعم أو تركه

فما يفعل كثيراً في اصلاح هذه الخلل الاقلاع عن عادة  
عض الشفاه وتبليها باللسان قصد جعلها حمراء . ذلك يجعل الشفاه  
حمراً الى حين ولكنه يذهب بجمالها ولونها الطبيعي ويجعلها صلبة  
خشنة . ومن العادات المستقبحة نزع غشاء الشفاه اذا تقشرت  
في الحالة المعروفة عند العامة بالقشب وغمزها بالاصابع فان ذلك  
يجرح الشفة ويكبرها ويورمها ويجعلها قبيحة .

فترى ان ما يشوه النعم أعمال عضله كثيراً بفتحه بالاكل  
والشرب والتكلم والضحك والبكاء والعبوس — فان ذلك جميعه  
يجعد ما حول النعم ويذهب بجماله الطبيعي — ولكن الاخلاص  
هو صفاء النية وحسن السريرة والعيشة الراضية تكسب الشفاه  
جمالاً . وبعكس ذلك انفعالات النفس الشريرة فان الغضب  
يصبغ الشفاه باللون الاصفر والحقد يفضنها تفضيناً قبيحاً . وأما  
اللطف والدعة والتسامح والمحبة فانها تصبغها بلون أحمر وتهب  
لها لطفاً ورواقاً

والشفاه معرضة كثيراً ( للقشب ) من جراء البرد القارس  
والحر الشديد وخير علاج لها في هذه الحال دهنها بسائل مركب  
من مقادير متساوية من سائل الفزالين والجليسرين فانه يشفيها  
ويكسيها نعومة وطراوة



## الفصل الرابع والستون

### في التقييل واضرارہ

التقييل عادة قديمة جداً ولا تزال ولن تزال شائعة بين جميع صنوف الناس على اختلاف عاداتهم ومواطنهم . وهو علامة الحب والاعتبار وشعارهما بل هو مفتاح مجرى كهربائي من القلوب الى القلوب . أو هو تموجات يذهب معها من دماغ الواحد ما يؤثر في دماغ الآخر ومن دماغ حبيب ما يؤثر في دماغ حبيب وقد وجد بالاختبار ان الشفاء تحوي غداً من أطراف أعصاب الحس ليس بقليل وذلك ما يجعلها شديدة الحس جداً . ففي السنة الواحدة المربعة من الشفة السفلى من أعصاب الحس ما يقدر بسبعة أمثال الموجود من تلك الأعصاب في مثل ذلك المربع في قفا اليد وبثلاثة عشر مثلاً في قفا الرقبة ونصف ما في أطراف الأصابع لجهة راحة الكف . وبما أن الشفاء شديدة الحس الى هذا الحد اختيرت لنقل الاتصالات النفسانية والحاسات القلبية من شخص الى آخر على مبدأ انتخاب الانسب

وقد تطرف بعضهم أي تطرف في هذه العادة وتعدوا حدودها وخالفوا شرائعها فهم يقبلون من الجسم الحي الناطق الوجنة والشفة واليد وغيرها ويقبلون من الجماد الصور والتماثيل وبعض



الحيوانات والنباتات وبكلمة أخرى يقبلون كل ما مالت اليه  
 نفوسهم وأحبته قلوبهم . كأن الله لم يعطنا طريقة أخرى لظهار  
 عاطفة الحب الشريفة . والحال أنا أقدر على اظهارها بالكلام  
 والافعال منا في التقبيل . فيلقى أمثال هؤلاء بذور هذه العادة  
 في الطفولية فهم يقبلون من رأوه من الاطفال معافى كان ام مريضاً  
 قدراً ام نظيفاً . والشرقيون اكثر تطرفاً من الغربيين في ذلك ولهذا  
 لا نرى الآن ما يهدد صحة الشرق مثل هذه العادة السيئة  
 الداهية بألوف من النفوس كل يوم اظهاراً للمحبة واشعاراً  
 بالاعتبار والتجاة .

ولا سرا في أن الاعضاء التي تقبل أى الشفاء والوجنات  
 والايدي اكثر تعرضاً من غيرها للاوساخ والغبار مما يعلق بها  
 ويستقر عليها في الذهاب والاياب وهو في الغالب مملوء من  
 الميكروبات وجراثيم الامراض المعدية التي منها السل الذي  
 ترتعد لذكره الفرائص والزلات الوافدة والامراض الصديدية  
 فبالقبيل ينتقل المكروب الحامل معه الموت . ومن الادواء  
 الخفيفة التي ينقلها التقبيل الى الاصحاء داء الزهرى الخفيف الدال  
 على العار والخسة واتباع المسكرات . ولذلك تنبذ الجامعة البشرية  
 المصاب به وهو ينجل من الظهور حتى أمام أصحابه فيقضي حياته  
 في التعاسة والوحدة . وكم من المصايين بهذا الداء وهم براء من كل

ما يصم بل هم على شرف المبدأ وآية في الانسانية وغاية في كل  
 نبيل سام . وما ساقهم الى ما هم فيه من الويل والعذاب الا اظهار  
 العطف بالتقبيل وبهم تم المثل القائل « رب قبله أورتت حلة »  
 نعم واكثر من ذلك فربما كانت القبلة حاملة التلف والترمل واليتم  
 والشكل . فما أوجب الحذر مما يجبر هذه الولايات وان كان في حد  
 ذاته شريفاً . ولا سيما في هذه الايام التي كثرت فيها الادواء المعدية  
 التي يجول المصابون بها يقبلون الناس وهم يقبلونهم غير دارين  
 ان تلك القبلات موت كامن . وان جميع الامراض المعدية سليمة  
 كانت ام خطرة تنتقل بالتقبيل — كالنزلات الصدرية الوافدة  
 وانواع الزكام والحميات كالتي فوئيد وغيرها فحذار من التقبيل  
 حذارا — ويعنى عنه المصافحة ففى الابع من اعصاب الحس  
 مثلاً ما فى الشفاء ولا بأس من تكرار الاشارة الى الخطر الكامن  
 فى تقبيل اليد ولا سيما التى يقبلها كثير من الناس فى وقت قصير  
 فمن بعض مقبلى هذه اليد المسلوك والمحموم والمصاب بداء الزهرى  
 وتقبيل الصور والتماثيل والايقونات فى المعابد والمجتمعات  
 العمومية التى تمسها افواه الالوف مما يجب الحذر منه — فما  
 ادراك بأدواء المقبلين . عدا كثرة الغبار الواقع على تلك المقبلات  
 وهو ولا ريب مملوء من المكروبات القتالة . وكلامى هذا من  
 وجهة طبية لم يدخل الدين فيها البيّة . وقد قلته لاني يدفعنى الى

الواجب الانساني الى التصريح به أمام الله والانسانية

## الفصل الخامس والستون

### في الاسنان وتركيبها

الاسنان في الانسان نوعان وقتية وهي المسماة باللبنية ومدتها الى السابعة من العمر فتسقط وعددها عشرون أربع قواطع ونابان وأربعة أضراس في كل فك ودائمة وهي التي تظهر عند سقوط الاولى وتدوم الى الشيخوخة وقد تسقط قبلها لعدم المحافظة عليها وعددها اثنتان وثلاثون . ففي كل فك أربع قواطع ونابان وأربعة أضراس صغيرة وستة كبيرة . أما القواطع فهي الاسنان التي في مقدمة الفم في كل من الفكين . والنابان هما اللذان الى جانبيها وهما أكبر من القواطع وأقوى منها . والاضراس الصغيرة أربعة في كل فك وللواحد منها جذر واحد في الغالب . وأما جذر العليا فقد يكون مزدوجاً . والاضراس الكبيرة ستة في كل فك وتاج الواحد منها مكعب مستدير يعلو وجهه تحدبات يفصل بعضها عن بعض تقعير قليل فذلك ما يجعلها موافقة لطحن الأكل وجذرها مؤلف من ثلاث شعب في الفك الاعلى ومن اثنتين في



الاسفل . والضرس الثالث وهو الاخير يسمى بضرس العقل  
لتأخر ظهوره الى ما بين السنة الخامسة عشرة والسنة الخامسة  
والعشرين من العمر وهو أصغر الاضراس كلها  
والاسنان مؤلفة من مواد عظيمة كثيفة وتاجها مغشى بمادة  
حاجية تحفظ الكريات العظيمة من أن يتلفها كثرة الاستعمال  
والجزر وهو الجزء الواقع ضمن المنبت مبطن بسمحاق ينعكس  
عليه ويغطيه حتى العنق وعند الحافة السائبة لهذه الحفر يختلط  
السمحاق والبطانة ببناء اللثة اللين . وفي كل من جذور الاسنان  
والاضراس ثقب ينفذ منه فرع عصبي يعرف بالعصب السني  
وفروع عديدة دموية لاجل الغذاء

## الفصل السادس والستون

### في علاقة الاسنان بالجمال

قال أحد مناهير كتاب الاميركيين « لا يمكن أن تدعى  
سيدة قبيحة اذا كانت أسنانها جميلة متناسبة » ولا مرية في أن  
هذا القول مبني على قواعد الجمال الثابتة . فعلى وجود الاسنان  
يتوقف امتلاء الوجه وعدم وجودها سبب كبير في ترهله وتفضنه  
والشكل البيضري الذي يقضيه الجمال الحقيقي متوقف على شكل



لأنهم والملك وهما يكونان على شكل وضع الاسنان فيهما . واذا  
 فقدت الاسنان انحط الجمال عن درجته اى انحطاط . ليس لمجرد  
 أن ذهاب الاسنان يؤثر في الهضم الشديد العلاقة بالصحة أساس  
 الجمال بل لأن ذهابها يؤثر في النطق كما لا يخفى ولأنه يجعل الوجه  
 صغيراً متعصفاً ويتحقق ذلك بالنظر الى سيدة ذهبت أسنانها أو  
 سيدة ذات أسنان قبيحة الوضع والتنسيق فانك تراها غير مستوية  
 الوجه قبيحة المنظر ولو كانت علامات الجمال بادية عليها  
 وكثيراً ما يكون عدم تماسق الاسنان نتيجة عن لعب صاحبها  
 بها في دور تبدل الاسنان فتتعوج وتتراكب فيجب الالتباه الى  
 ذلك ولا سيما في البنات . ويمكن تقويم عوج الاسنان في الحداثة  
 بمحبكها بأسلاك على طريقة تؤدي الى المبتنى

## الفصل السابع والستون

### في علاقة الاسنان بالصحة

لا لذة في الماء كل ان لم تكن أسنان لآكل فعليها يتوقف  
 رغد الانسان ونعيم عيشه وسروره وحياته فما الفائدة من غنى  
 جزيل وثروة طائلة اذا كان صاحبهما لا يقدر أن يتناول طعاماً  
 الا اللبن والماء كل البسيطة السريعة الامهضاء — لا يقدر لمرض

اعتري معدته مسبباً عن ذهاب الاسنان أو مرضها — قال طاعن  
 في السن « اني أنسب طول حياتي الى صحة أسناني وكثرة مضغى  
 فاني كنت أمضغ اللقمة نحو مئة مضغة قبل أن أبتلعها » —  
 صحيح ما قال فان سوء الهضم وأمراض المعدة الكثيرة التي تجر  
 الى امراض خطيرة ناتجة عن قلة المضغ وخسارة الاسنان — فهضم  
 المآكل النشوية ونظائرهما يبتدىء في الفم حيث يتحول بفعل  
 ( بتيالين ) اللعاب مادة سكرية ومثل النشوية غير النشوية من  
 الاطعمة فانها تتحضر لفعل عصير المعدة الذي يتم به الهضم والفم  
 الخالي من الاسنان لا يستطيع أن يمضغ الطعام جيداً ليفعل فيه  
 اللعاب فعله الكيماوى المذكور — ولذلك لا يستطعم طعاماً ولا  
 يحترق بيزردىء الطعام وصالحه ويأكل في الغالب مايزيد على حاجة  
 الجسم فيقع في الامراض المعدية المزعجة

## الفصل الثامن والستون

في حفر الاسنان وأسبابه واتقائه

من أهم أسباب الحفر وذهاب الاسنان تكسير المواد الصلبة  
 بها كالجوز واللوز والسندق والفسق وما أشبه ذلك فانه يذهب  
 عاج الاسنان فتصير عرضة للالتهاب والألم فيضطر صاحبها الى

اقتلاعها — ومن هذا القبيل قطع الخيوط وحرق الاقشة ومنه  
أكل الاطعمة سخنة ولا سيما الخبز والسوائل السخنة والباردة .  
الواحد في اثر الآخر . والمشروبات الروحية والتدخين لا يقلان  
ضرراً عما ذكر

والحوامض من أهم العوامل في احداث امراض الاسنان فهي  
تذهب عاج الاضراس وتجعل داخلها عرضة للاوساخ والامراض  
فيجب الاقلال من مثل هذه المآكل كالمخللات وغيرها من  
الحوامض التي منها الاثمار غير الناضجة — وعادة امتصاص الريق  
باللسان من بين الاسنان عدا أنها قبيحة مخلة بالظرف والكياسة  
والادب تحسب من أسباب اتلاف الاسنان

## الفصل التاسع والستون

### في العناية بالاسنان

أعطانا الله الاسنان التي هي من ضروريات الحياة لنحافظ  
عليها ونعتنى بها لكي نخدمنا مدى الحياة مهما طالت غير أننا  
بجهلنا وعدم مراعاتنا القواعد الضرورية لحفظ الاسنان نتلفها  
ومحن في دور الحداثة أو الشباب . ولهذا أردت أن أجيء في  
هذا الفصل بأهم الطرق الواجب اتخاذها لصيانة الاسنان وابقاء  
هذه الهبة الكريمة التي لا يدرك قيمتها الا من منى بخسارتها



ولا بد في حفظها من اتباع الشروط الآتية : ( أولاً ) أن لا ندع المادة الطرطرية عليها اذ بها لا نعود قادرين أن نأكل على جميع الاضراس — واذا اقتصرنا على الاكل على جانب واحد فالآخر يتعطل اذ تعلوه الاوساخ ويتلف . وهكذا اذا لم نمضغ الطعام مضغاً كافياً نضر الاسنان لعدم اعمالها ورياضتها بالمضغ

( ثانياً ) أن ننظف الاسنان بعد كل أكلة وقبل النوم مساء وبعد النهوض من النوم صباحاً — وهذه الطريقة البسيطة السهلة خير من جميع المستحضرات الخاصة المختلفة التي تضر بالاسنان غالباً أكثر مما تفيدها فلو واظب الناس عليها لا غنتهم عن أطباء الاسنان — واذا اكمد لون الاسنان وأريد جعلها ناصعة البياض شديدة اللعان كاللؤلؤ وجب فركها بمسحوق فحم الحطب الناعم وقليل من ملح الطعام — أو بالسناج ( دخان السراج على الحائط ) فان هذه جميعها تتكفل بارجاع لون الاسنان الطبيعي وجعلها بيضاء كإبرام — ويجب غسل الاسنان بعد فركها بالمواد المذكورة بالماء النقي أو بمحلول ملح الطعام الذي من خصائصه مضادة الفساد وهذه الوسائط تفيد أكثر كثيراً من العقاقير الخاصة بالاسنان كالأودول والسترين وغيرهما

( ثالثاً ) يجب تنظيف الاسنان من فضلات الطعام بعد الاكل بمسواك لين بكل دقة واعتناء فان تلك الفضلات اذا



أُيقِيتَ بينَ الاسنانِ اختبرت فتحوّلت الى حوامض تأكل طاج  
الاضراس

(رابعاً) أن يحذر أن يدخل الى الفم الحار في أثر البارد  
أو البارد في أثر الحار أي لا يجوز مثلاً أن نشرب ماء بارداً ونحن  
ثمناً كل سخناً بل الواجب الانتظار الى أن يبرد الفم

(خامساً) يجب الاقلال من أكل الحوامض فمن خواصها  
اتلاف الاسنان وأن تتحاشى جميع الاسباب المضرة المذكورة في  
الفصل السابق

(سادساً) اذا استعملت الشعرية (الفرشاة) وجب أن تكون  
متوسطة بين القساوة واللين وأن تهرك الاسنان بها من الاسفل  
الى الاعلى ومن الامام الى منتهى ضرس العقل

(سابعاً) أن يتجنب فتح الفم في البرد فان تعرض الاسنان  
الى البرد يضربها كثيراً

(ثامناً) تجب العناية بتنظيف اسنان الاحداث وملاحظتها  
في دور الاسنان حتى اذا كانت غير متناسقة وجبت استشارة  
الطبيب لاصلاح الخلل . وأن يتحاشى الاكثار من أكل الملبس  
وأمثاله فان ذلك مضر

(تاسعاً) أن يحافظ على راحة المعدة فان لراحتها علاقة  
شديدة بالاسنان وتقوم هذه المحافظة بأكل الاطعمة اللطيفة وعدم

تجمل المعدة طاقتها — فاذا راعينا هذه القواعد وافقنا أسناننا  
الى الشيوخ بل الى الممات

## الفصل السبعون

في بعض الاستحضارات النافعة للفم

١ ﴿ صفة لتنعيم الشفاء وتلوينها ﴾

شمع	٦٠ غرام
شمع أبيض	٦٠ غرام
ملح البارود وشب ناعم جداً	١٥ غرام
الكائنات للتلوين	كمية كافية

٢ ﴿ صفة ( لقشب ) الشفاء وتشققها ﴾

زيت الورد	٤
شمع أبيض	١
من السمك	$\frac{1}{4}$

أذب هذه الاجزاء وحركها بملقعة خشب وضعها في قنجان

للاستعمال حين الحاجة

٣ ﴿ مسحوق للاسنان ﴾

اوقية طبية

أوقية طيبة

 $\frac{1}{2}$  $\frac{1}{4}$ 

١

مسحوق مكر الحليب

بورق

مسحوق جذر السوسن

اخرج هذه معاً ولوثها بقليل من صبغة الدودة وضع فوقها

قليلاً من زيت الورد فتصير حاضرة للاستعمال

❖ غسول للفم مضاد للفساد ❖

٢ غرام

« ١

١ غرام

« ٢٥

« ٥٠

كريوزوت

سكرين

زيت النعنع

صبغة عطرية

صبغة كرماريا

ضع من هذا المركب من ١٥ — ٢٠ قطرة في كباية من الماء

(للمخضنة)

غرام

٠٦١

٠٠٥

٠٠٢٥

٥٠٦

٥٥٠

❖ بودرة جديدة للاسنان ❖

منشول

بتانا فتول

سكرين

طباشير محضرة

صابون

كمية كافية

عطر الورد

٦ ﴿بودرة لاجل الاسنان المتغيرة اللون﴾ غرام

كلورات البوتاس

١

بورق

٢

مكس المغنيسيا

٢

طباشير محضرة

٢

١٠ قطرات

زيت النعنع

٧ ﴿أبسط منظف للأسنان﴾

مسحوق فحم الحطب | نصف ملعقة صغيرة للفرك  
أو ملح الطعام /

٨ أذب ملعقة صغيرة من كلورات البوتاس في كوب ماء

واستعملها مضمضة صباحاً ومساءً

« انتهى كتاب الجمال والزواج »



# خاتمة

في القوام والقدر

## الفصل الاول

في تحديد القوام المعتدل

لو فحصنا أجسادنا بدقة وامعان لوجدنا أنها مخلوقة بكل ترتيب وانتظام مع تناسب الاعضاء ولرأينا أن القامة تكون دائماً ستة أمثال القدم طولا سميناً كان الجسم أم ضعيفاً طويلاً أم قصيراً والخروج عن هذه القاعدة بعد نقصاً في كماليات الجمال ولرأينا أن طول الوجه من أعلى الجبهة الى أسفل الدقن يساوي عشر طول القامة . وعلى هذا القياس نفسه يكون طول الساعد من المرفق الى الكف - وان طول قامة الانسان تقدر بـ ١٠ - واذا قسمنا ما بين أعلى الجبهة وأسفل الدقن ثلاثة أقسام متساوية وجدنا أن الثلث الاول ينتهي في البلحة ( ما بين الحاجبين ) والثاني عند الارنبه ( رأس الانف ) والثالث عند رأس الدقن ونرى ان أعظم الجمال متعلق بالزاوية الوجهية وهي الزاوية الحاصلة من مد خط من أظهر أقسام الجبهة تتواء على موازاة الانف الى

مقدم الفك الاعلى ( رأس الانف ) ومد آخر من المقدم المذكور  
الى وسط فوهة الاذن فيقدر ما تقرب هذه الزاوية من الزاوية  
القائمة ( ٩٠ درجة ) يزداد الوجه جمالا وجذباً

وقد حدد بعضهم القامة المعتدلة بقوله « ان يكون طولها  
متراً ٦٥ سنتي ووزنها من ١٣٨ - ١٥٠ ليبره ومحيط الصدر  
لهاً على حلمتي الثديين ٨٠ سنتي وما بين الثديين ١٧ سنتي ومحيط  
المخصر ٦٠ سنتي وطول الذراع ٣٥ سنتي ودائرة المعصم ١٥ سنتي  
وطول السبابة ٨ سنتات وثخانتها عند العقدة الوسطى ٥ سنتات  
وثخانة الساق ٣٩ سنتي والفخذ ٥٠ « فالسيدة التي يوافق قياس  
أعضائها هذه القياسات تكون على أتم نسب الجمال

## الفصل الثاني

في النمو والقامة الطويلة وكيفية احرازها

أول ما يقع عليه النظر من آيات الجمال وأعظم عامل في القلب  
والعواطف هو القامة المعتدلة التي يقف عند رؤيتها الناظر بين  
عامل الحب والدهش أو الانجذاب والاستحسان . فكثيراً ما  
تكون القامة الطويلة موضع اعجاب الناظر فيميل اليها الرجل  
وبخلاف ذلك القامة القصيرة فانها تحسب من خافضات درجة الجمال  
مهما كان وجه صاحبها جميلاً

ويعظم النمو في الصغر ويظل مستمراً على تفاوت بين سريع وبطيء الى الثانية والعشرين حينئذ يقف . وينمو الطفل في السنة الاولى عشرين سنئ فاذا بلغ الخامسة من عمره كان طوله نصف طوله في الثانية والعشرين وينمو ما بين الخامسة والسادسة عشرة على معدل خمس سنوات سنوياً ثم ينمو على معدل ثلاث سنوات في السنة مدة سنتين ثم يصير معدل النمو سنوياً سنتين الى الثانية والعشرين فيقف النمو كما ذكر فان الغضروف يكون حينئذ قد صار عظماً فلا ينمو البتة . وقد اخترع مستر متجر آلة للرياضة (جنستك) لاطالة القامة وطريقتها أن يروض الانسان جسده يومياً على تلك الآلة فتتمو غضاريف المفاصل التي لولاها لكان يحصل في الجسم اهتزاز وتصادم يقضيان بعد قليل الى ضعفه وانحلاله . ويقول المخترع ان هذه الغضاريف تطول بالرياضة على آلة كما تطول الاذن وهي غضروف بغمزها ومطها - والذي أراه أن هذه الآلة تكون جزيلة الفائدة في دور النمو الى الثانية والعشرين من العمر ومنها فصاعداً لا تجدى

وقد استنبط مستر جليس الانكليزي آلة أخرى على القاعدة نفسها وهي آلة من الكاوتشوك تعلق بالرقبة واليدين والرجلين اترويضها وهي للعظم بمثابة الدعامة للبيت . فلا اتصال العضل بهذه الآلة يسهل تحريكها - لكن العضلات وعددها ٥٢٧ نوطان



الواحد لقبض المفاصل والآخر لبسطها - فإذا فعلت القابضة على  
 الفقار ( سلسلة الظهر ) أكثر من الباسطة انحنى الظهر فقصرت  
 القامة كالمشاهد كثيرا في تلامذة المدارس الذين يقضون أكثر  
 أوقاتهم جلوساً الى المكاتب فتسحن الظهر فتراض العضلات  
 القابضة وتنمو فتحدث الانحناء المذكور - والكتابة والتدريس  
 معرضون لذلك لجلوسهم الى مكاتبهم مكين . ويسبب ذلك علة  
 الانحناء ضيقاً في الصدر وذلك يجعل الانسان عرضة للربو  
 والتهابات والسل وغير ذلك من الامراض . والغرض من آلة  
 جليس رياضة نوعي العضلات لحفظ الموازنة في النمو وذلك يطيل  
 القامة لا محالة

ويعتاض عن هذه الآلة بالوقوف الى حائط والظهر اليه  
 واليدان منزلتان على الجانبين بشرط أن تكون كل عقدة من قفا  
 الساقين والفخذين وكل عقدة من الظهر واليدين ملاصقة للحائط  
 ثم يحنى الجسم الى أن يبلغ القرفصاء ثم يعاد الوقوف والانحناء  
 عدة مرات حتى يشعر بتعب ويجب الاستمرار على هذه الرياضة  
 كل يوم لعدة ايام

ومن مسببات قصر القامة عدم مراعاة القوانين الصحية ولا  
 سيما في دور الحداثة فبذلك تتلوى العظام وتقصر كالذي يري في  
 داء الكساح . فتجب والحالة هذه المحافظة على الوسائط الصحية



يتأثر الهواء النقي والاعذية السهل هضمها وقضاء قسم كبير من  
 ث في الخلاء والنور والنوم الباكر والقيام الباكر فان هذه  
 الصحة التامة والقامة الطويلة الهيئة . وأما نتائج ادمان  
 المسكرات والتدخين في دور النمو فهي قصر القامة  
 والعلل والتعاسة ومن اسباب القصر على  
 الساقين فالاحسن النوم على الظهر على  
 فراش بغير (رقاس) وبسط  
 الساقين ما أمكن فقد  
 تستقيم القامة بذلك



۲۱۶۲۲	وانند منبیه
ج ۷۰	فوز منبیه
۱ ع	تاج منبیه



5080  
51A



